三联生活周刊®
2014.9.8
2014年第36期
www.lifeweek.com.cn
专刊



深入中国超净区
最美的三江源

802
生活·读书·新知三联书店编辑出版
国内统一刊号：ISSN1005-3603
CN11-3221/C
邮发代号：82-20 定价：¥12元

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

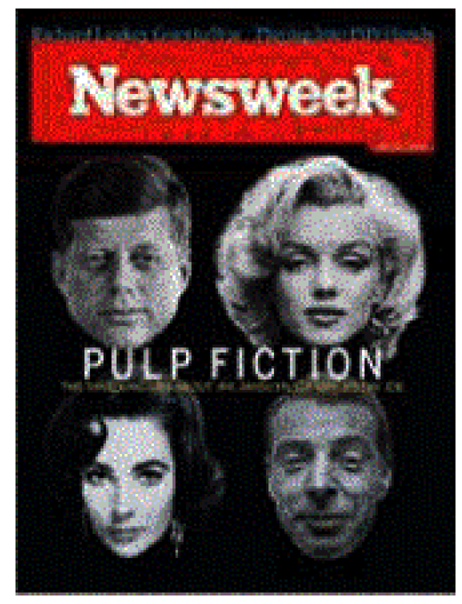
更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/



《明镜》2014.9.1

逆时针的生活

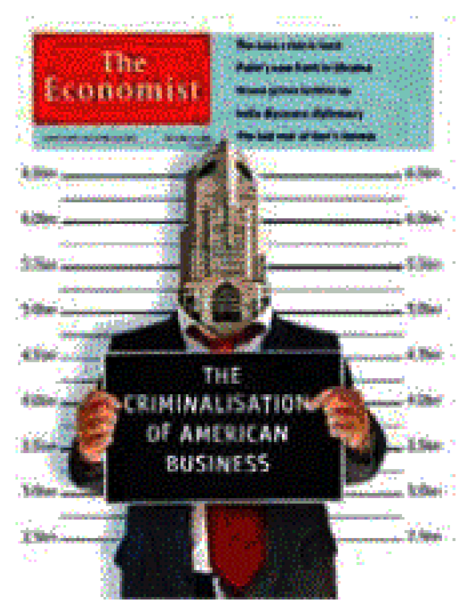
没有什么能像时间那样对现代人的生活如此重要。每个人都带着它们走上地铁走进餐厅和办公室，它也成为我们一心二用的最佳理由：为了省时间。人们总是在挤出时间，却发现越挤越不够用。这种焦虑成为多发的心理疾病，它太常见以至于人们不觉得有任何异常。科学家新近分析了时间如何改变我们的生理水平，它让我们变得和以前不一样。而要改变这种状况，需要付出的代价也是巨大的。



《新闻周刊》2014.9.5

低俗小说

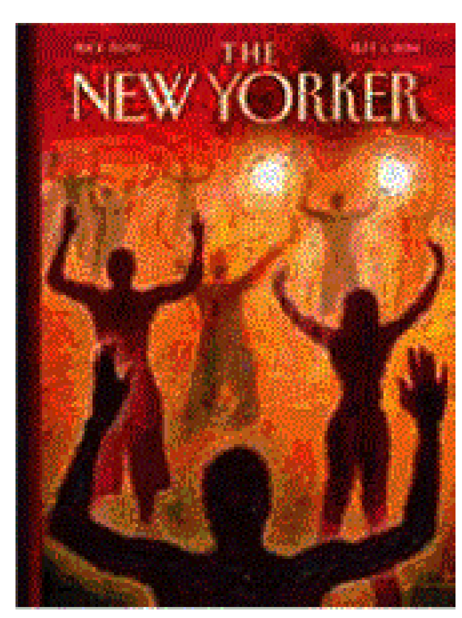
C. 大卫·海曼一直以提供其他名人传记作家无法比拟的丰富细节而闻名。但在他先前关于肯尼迪、杰奎琳、伊丽莎白·泰勒和梦露等人的畅销书中都充斥着错误和捏造的事实。尽管有此争议，哥伦比亚广播公司还是在 7 月份出版了他的遗作。市面上大部分非虚构类书籍都没有经过出版商的事实审核，后者依赖于作者的诚实，却没有履行应尽的义务。



《经济学人》2014.8.30

公司行为的刑事化

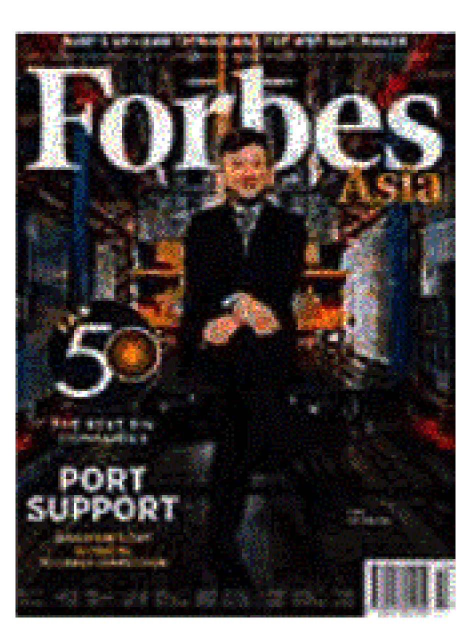
美国监管体系玩弄着世界上最暴利的敲诈勾当。今年以来，美国银行、摩根大通集团、花旗集团、高盛集团和其他银行据说都因误导投资者购买抵押贷款支持证券被罚，总计被迫支付罚金约 500 亿美元，以换取监管者取消刑事诉讼，达成庭外秘密和解。正义不应以关起门来的敲诈为基础。公司行为刑事化的日益盛行，对法制和资本主义都是不利的。



《纽约客》2014.9.1

以色列的朋友

白宫对以色列进攻加沙心存不满，而游说组织美国以色列公共事务委员会（AIPAC）则在参议院成功推动了一项支持“以色列捍卫公民”的决议。AIPAC 拥有超过 1 万名会员、17 个地区办公室和数量庞大的捐赠。国会中的任何人都承认它对选举的影响力。它要求美国两党支持以色列在加沙的所有行动，并要求美国在以色列的导弹防御上投入比计划更多的资金。



《福布斯》亚洲 2014.9.8

港口“发电站”

作为国际港，新加坡正在受到中国、印度和其他东南亚邻邦的挑战。2009 年，它的货物量已经输给了上海。现在东南亚最大物流公司新加坡 CWT 集团打算新建 220 万平方英尺的“超级物流枢纽”。2004 年，CWT 出卖了冗余资产，裁员 10%，将重点物流服务放在石油化工和日用商品上，这使得企业重获生机。得益于 2011 年后国际贸易的增长，CWT 过去两年的增长达到 160%，今年的营业额预计将达到 112 亿美元。

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

封面故事

P46

深入中国超净区
最美的三江源





48 三江源之夏：宁静，危险和美丽

52 澜沧江三日溯源记

68 到黄河源去

82 格拉丹东：最美的风景在最艰难的路途之后

94 从青海到西藏：沿线的寺与僧

118 热贡唐卡：为了修行的艺术

124 岗更登西热：藏医与藏香

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/



P94



P154



P142

130 藏餐：挑战饮食习惯的美味
140 从玉树进藏的几条道路
154 吐蕃摩崖石刻：唐蕃古道的路标
160 普措才仁：守护可可西里的继承人
166 洛桑扎西：民间的藏戏传承人
170 白居寺壁画：走向成熟的藏传佛教艺术

专栏

32 邢海洋：进口商品变局
186 袁越：被冤枉的脂肪
188 张斌：天使的价格
190 宋晓军:美、中摩擦自此成为“新常态”?

8 环球要刊速览
18 读者来信
22 观察
24 天下
34 理财与消费
36 好消息·坏消息
37 声音
38 生活圆桌
42 好东西
192 个人问题

2014年第36期　总第802期　2014年9月8日出版
版权所有，未经允许，不得转载本刊文字及图片。
本刊保留一切法律追究权利。

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

三联生活周刊
www.lifeweek.com.cn

主管 / 主办 Published by

主管：中国出版传媒股份有限公司　主办：生活·读书·新知三联书店有限公司　出版：生活·读书·新知三联书店有限公司

总编辑 Publisher
路英勇 Lu Yingyong
执行总编辑 Executive Publisher
翟德芳 Zhai Defang
主编 Editor-in-chief
朱伟 Zhu Wei
执行主编 Executive Editor-in-chief
李鸿谷 Li Honggu
副主编 Deputy Editor-in-chief
舒可文 Shu Kewen　苗炜 Miao Wei　李菁 Li Jing　李伟 Li Wei
主编助理 Associate Editor-in-chief
阎琦 Yan Qi　吴琪 Wu Qi

采编中心 Editorial Center

资深主笔 Senior Editor
邢海洋 Xing Haiyang　王小峰 Wang Xiaofeng　谢九 Xie Jiu
袁越 Yuan Yue　曾焱 Zeng Yan　王恺 Wang Kai　陈晓 Chen Xiao

主笔 Editor
李三 Li San　鲁伊 Lu Yi　钟和晏 Zhong Heyan
朱步冲 Zhu Buchong　王星 Wang Xing　薛巍 Xue Wei
陈赛 Chen Sai　葛维樱 Ge Weiying　贾冬婷 Jia Dongting
魏一平 Wei Yiping　蒲实 Pu Shi　庄山 Zhuang Shan

主任记者 Senior Reporter
李翊 Li Yi　关海彤 Guan Haitong　李晶晶 Li Jingjing
蔡小川 Cai Xiaochuan　曹玲 Cao Ling　杨璐 Yang Lu　何潇 He Xiao
徐菁菁 Xu Jingjing　黑麦 Hei Mai　陆晶靖 Lu Jingjing

记者 Reporter
李东然 Li Dongran　石鸣 Shi Ming　丘濂 Qiu Lian
吴丽玮 Wu Liwei　俞力莎 Yu Lisha　贾子建 Jia Zijian
王珑锟 Wang Longkun　邱杨 Qiu Yang　付晓英 Fu Xiaoying
孙若茜 Sun Ruoxi　邹姗 Zou Shan　杨聃 Yang Dan
张若凡 Zhang Ruofan　王玄 Wang Xuan
阿润 A Run　周翔 Zhou Xiang　刘敏 Liu Min
张月寒 Zhang Yuehan　邢宇 Xing Yu

摄影记者 Photographer
于楚众 Yu Chuzhong　黄宇 Huang Yu　张雷 Zhang Lei

视觉设计中心 Vision Design Center

视觉设计总监 Director
邹俊武 Zou Junwu
图片总监 Photo Director
商园 Shang Yuan
美术编辑 Art Editor
王小菲 Wang Xiaofei　雷雯 Lei Wen　黄罡 Huang Gang
插图 Illustration Editor
张曦 Zhang Xi
图片编辑 Photo Editor
陈晓玲 Chen Xiaoling　覃柳 Qin Liu　陈喆 Chen Zhe　徐睿晗 Xu Ruihan
编务总监 Coordination Director
程昆 Cheng Kun

市场发展中心 Marketing Development Center

总监 Director
范于林 Fan Yulin
副总监 Deputy Director
张薇 Zhang Wei
副总监 Deputy Director
钦征 Qin Zheng

发行事业部 Circulation

总监 Director
范于林 Fan Yulin
副总监 Deputy Director
张薇 Zhang Wei
渠道总经理 Senior Manager of Nationwide Marketing Channel
林琳 Lin Lin
大南方总经理 Senior Manager of Southern China
雍江 Yong Jiang
大北方总经理 Senior Manager of Northern China
乔继斌 Qiao Jibin
发行拓展经理 Business Development Manager
罗洪旗 Luo Hongqi
杨雪梅 Yang Xuemei
品牌经理 Brand Manager
肖丽媛 Xiao Liyuan
客户经理 Sales Account Manager
殷佳婷 Yin Jiating
发行助理 Circulation Assistant
付新林 Fu Xinlin
李卫红 Li Weihong
于硕 Yu Shuo
发行财务 Financial Executive
潘姮 Pan Heng
发行统筹 Circulation Coordinator
周旭 Zhou Xu
读者服务经理 Reader Service Manager
朱静 Zhu Jing
读者服务助理 Reader Service Assistant
金宇迪 Jin Yudi

新媒体事业部 New Media Development

总监 Director
张薇 Zhang Wei
副总监 Deputy Director
钦征 Qin Zheng
产品部 Products Department
李倩 Li Qian　桂礼白 Gui Libai　袁媛 Yuan Yuan
市场部 Marketing Department
罗启宏 Amy luo　陈陌阳 Chen Moyang
内容部 Editorial Department
王晶 Wang Jing　薛芃 Xue Peng
广告部 Commercial Department
张维 Zhang Wei　史超 Shi Chao　孟佳 Meng Jia
技术部 Technology Department
刘国强 Liu Guoqiang　辛军 Xin Jun

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

三联生活周刊
www.lifeweek.com.cn

行政管理中心 Administration Center
行政主任 Office Manager
高媛 Gao Yuan
行政助理 Assistant
刘蓓 Liu Bei 韩雅丽 Han Yali
财务总监 Financial Director
郝大超 Hao Dachao
财务主任 Financial Controller
陈晓华 Chen Xiaohua
出纳 Accountant
张宇 Zhang Yu
法律顾问 Legal Counsel
金杜律师事务所 马眉 Ma Mei

社址：北京市朝阳区霞光里 9 号 B 座 邮编：100125
采编中心热线电话：
(010)84681030 84681029（传真）
E-mail：letter@lifeweek.com.cn
读者服务热线电话：
(010)84050425/51
E-mail：dzfw@lifeweek.com.cn
广州办事处地址：
广州市海联路 6-8 号银珠商务中心 405 室
邮编：510230
电话 / 传真：（020）34283562
印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司
电话：（010）59011318

物流总代理：北京双禾物流有限公司
电话：（010）61256299
广告许可证号：京东工商广字第 0063 号
期刊登记证号：ISSN 1005-3603 CN11-3221/C
邮发代号：82-20
定价 Price：￥12.00 $6.00 港币 16.00
本刊为中国国际航空股份有限公司、中国南方航空公司、法国航空公司、美国联合航空公司机上阅读刊物

如何购买《三联生活周刊》

读者朋友，购买本刊请登录官网商城
shop.lifeweek.com.cn
或到当地邮局办理，本刊代号 :82-20

也可直接向本刊读者服务部咨询
电话 :010-84050425 84050451

另外，本刊在下列城市经销商的联系电话：

成 都	四川尚和文化发展有限公司	（028）86667805
重 庆	重庆弘景文化传媒有限公司	（023）86359776
南 京	江苏凤凰台文化公司	（025）83327129
杭 州	杭州华鸿图书有限公司	（0571）88256120
广 州	南方都市报广州发行部	（020）87376490
武 汉	武汉春秋书店	（027）85493562
西 安	陕西五环文化传播有限公司	（029）82100585
昆 明	昆明尚云图书报刊有限公司	（0871）64122816
沈 阳	大友文化传媒有限公司	（024）23347099
哈尔滨	志诚远大书刊公司	（0451）88341879
青 岛	盛世飞龙图书有限公司	（0532）83840608
济 南	山东前沿文化传播有限公司	（0531）82903395
长 春	中外书刊音像经销有限公司	（0431）82708592
大 连	大连渤海书店	（0411）84609410
南 昌	沧海书店	（0791）8592810
太 原	山西森艺文化传媒有限公司	（0351）7065397
贵 阳	贵阳尚和图书报刊有限公司	（0851）5661974
兰 州	兰州大漠天马图书有限公司	（0931）8521090
郑 州	大河书报刊销售有限公司	（0371）67647337
天 津	天津天智书店	（022）23683854
河 北	石家庄远大书店	（0311）83017749
安 徽	合肥皖新书店	（0551）64252409
新 疆	乌鲁木齐市纵横文科书刊有限公司	（0991）5582981
内蒙古	呼和浩特融联书店	（0471）6263358
深 圳	深圳市新宏博文化传播有限公司	（0755）22203426
长 沙	湖南国闻书局书报刊配送有限公司	（0731）82253036

拍摄二维码直接下载客户端

新浪微博 @ 三联生活周刊或扫描二维码

微信搜索 Lifeweek 或扫描二维码

手机报订阅：移动用户发送短信 SLZK 到 10658000，联通用户发送短信 SL 到 10655111，电信用户发送短信 SLZK 到 10659000。包月 8 元，周一至周六每日一期。

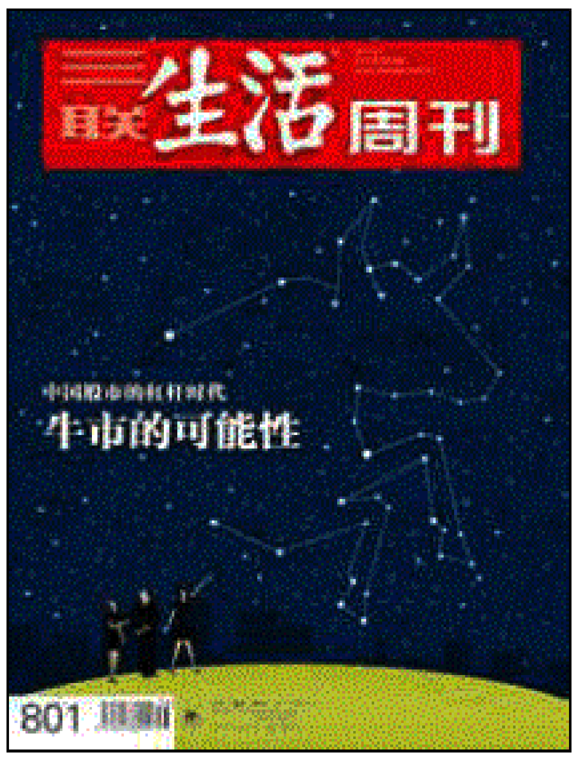
网络支持 新浪网 新浪微博 凤凰网 ifeng.com 腾讯网 优酷
新浪网官方微博：http://weibo.com/lifeweek 腾讯网官方 QQ:800033183

本期广告目录

封面拉页	路虎
封二～扉 1	爱文仕
2~3	雷克萨斯
4~5	合益和
6~7	中冶德贤公馆
9	海尔冰箱
11	贵州茅台
13	一汽大众高尔夫
15	华侨城
17	红牛
19	樱花卫厨
21	豪利时
29	奔驰 smart
31	安徽祥源茶叶
33	鹰谷葡萄酒
65	比音勒芬
127	极草
129	周刊征订
153	周刊文化节
157	中网
159	三联新媒体
180~181	航美传媒
191	书店广告
封三	暇步士
封底	中国移动集团

唯思堂传媒
广告总代理 Adcraft
北京唯思堂传媒广告有限公司
北京电话：（010）65280118
传真：（010）65272098
上海电话：（021）32013813
传真：（021）32013813
广州电话：（020）38768563
传真：（020）38769520-604
深圳电话：（0755）86129132
传真：（0755）26478827
杭州电话：（0571）86070421
传真：（0571）86070479
成都电话：（028）85056991
传真：（028）85054991
南京电话：（025）84705110
传真：（025）84715010
烟台电话：（0535）2602308
传真：（0535）2602308
西安电话：（029）85232132
传真：（029）85232123

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/



No.801 牛市的可能性

证券市场在中国还处于建设中，理念、制度设计，甚或炒股主体，都需要进化。当牛市将至的乐观重新弥漫，史上那些满盘飘红、众生狂欢的记忆又在记忆中浮起，就像一剂止疼良药，一时抑制了股指狂下几千点的痛楚感受，小小股民又开始摩拳擦掌，跃跃欲试。尽管 2007 年在银行误导下，于 5600 多点将储蓄变成了基金，至今本金还有三成损失，但我并不期待过往牛市的重新，解套不是目的，我期待一个健康的可长期投资的股市。

北京　郑华夏

农田被荒废后

记忆中，每年七八月份，正是我的家乡广西平南县六陈镇新贵胡村最忙碌的时候，村民们顶着炎炎烈日，一边抢收水稻，一边开始下一季度的种植——耕田，播种，插秧。然而，我日前回去看到的景象，却完全出乎意料：全村三分之二的农田无人打理，郁郁葱葱的杂草布满田间。

我打听后得知，村民从两年前就开始陆陆续续放弃耕种了，特别到了今年，不种田的家庭更多了。“辛辛苦苦劳作，一年下来也赚不了多少钱。”荣叔告诉我，“我家小孩在县城读高中，我和媳妇在镇上的桂油厂打工，父母亲年老体弱。家里的 3 亩水稻田，本想送人种植，但苦于没人接收，也就只好放任自流了。”其实，在对待种田这件事上，村里很多家庭的情况都与荣叔家一样：老人有心无力，一家之主“有力无心”，后生们一心只想读书跳出农门。

我在田间地头转了一圈，发现那些“无主”的农田由于缺乏治理，周边的河道也跟着遭殃，河道里不但长满杂草，而且堆积着高高的淤泥，有些河段，河床甚至比农田还高。这样一来，河上游的农田被水长期浸泡着，而下游的农田则干渴无比。这也严重影响了那些种田农户的积极性，因为河道“失灵”后，他们也一筹莫展。正在田里劳作的坤嫂叹着气向我诉苦：“我有一块水田在上游，想排水却排不出去；另一块水田在下游，想灌水却没有水源。”我问道：“岂不是影响了收成？”坤嫂的脸色愈发难看了，她摇了摇头：“我家去年的粮食就比前年减少了差不多 500 斤，可付出的心血是往年的好几倍。如果其他人家明年还是不种田，我也不打算种了。”

越来越多的农民不种田，集镇上肥料、农药、农具店铺的生意越来越冷清。据我了解，有两家原本销售农药的店铺已经改行了。我与另外几个还苦苦支撑着门面的店主攀谈，他们对前路无不表示出担忧。后来，我又前往乡镇农技站，宽大的屋子里只有两个工作人员坐在桌前发呆。他们打趣说，工作比以前清闲了，可离下岗也不远了。想想农民不种田引发的一系列“危机”，我不禁感叹，这何尝不是“城门失火，殃及池鱼”的真实写照？！

诚然，谁都没有权利指责村民放弃农耕生活，可是，村民荒废田地致使河道堵塞甚至沃土流失的情况还是应该引起相关部门的重视。无论是乡镇政府、村委会，还是水利部门，对此都不能坐视不管。试想，如果任由耕地、河道“自生自灭”，那么，用不了多少年，农田很可能不再适合耕种，而河道也会消失得无影无踪，那将会是多么可怕的景象。

北京　赵华夏

缘何信访不信法

我是江西省会南昌某省直机关的一名公务员，研究生学历。曾经负责过三年的信访工作，工作中看到公民对自身合法权益的保护，虽政策清晰、法律明确，但现实生活中却要用尽办法，心中非常感慨。但直到自己经历了申办《独生子女证》无果，最后逐个部门投诉上访的过程中，才对信访有了更深的体会和感触。

2013 年 6 月，我到户口所在的南昌市经开区某镇政府申办《独生子女证》。计生办工作人员直接询问我妻子是否上环，称“根据《江西省人口与计划生育条例》，落实节育措施才能办理《独生子女证》”，不上环不予办理。我研读了《生育条例》条款和申领《独生子女证》的程序要求，并没发现相关要求，但该计生办坚称节育措施就是指上环。8 月初，我到该计生办询问：“有没有文件解释界定节育措施就是指的上环？”一女性工作人员回答：“你不懂，跟你说你也不懂。”随后看一本杂志，怎么问都不再回答。

8 月中旬，我写信给江西省信访局投诉此事，无果；8 月 25 日，我拨打江西省长手机热线投诉，该镇计生办回复：“……根据《江西

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

省人口与计划生育条例》第6章第49条规定：办理《独生子女证》，女方应上环落实节育措施或出具医院暂时不宜采取节育措施的证明材料，否则不予办理。”但该《生育条例》第6章原文是：“第49条　只生育1个子女，并已落实节育措施的夫妻，经双方共同申请，其所在单位或者村（居）民委员会核实，由女方或者男方户籍所在地县级人民政府人口和计划生育行政部门发给《独生子女父母光荣证》。”根本没有计生办回复中出现的“上环”字样。而对节育措施的解释，《生育条例》第15条明确“实行计划生育，以避孕为主。已生育子女的育龄夫妻应当采取有效的避孕措施。已生育一胎的，提倡选择以放置宫内节育器为主的长效避孕措施”。我随后咨询了原江西省人口计生委办公室和政策法制处，其工作人员答复上环与否的确不是办理《独生子女证》的前置条件。2013年9月，我到该镇计生办咨询为何答复中与《生育条例》原文不符，无果。同年12月，我通过原江西省计生委网站的网上信访投诉此事，杳无音信。2014年，我再通过江西省委民生通道投诉此事，回复是要我拨打南昌市监察系统投诉电话，后此事转办到南昌市计生委监察室——某工作人员后来联系我，直接劝我“算了吧”，“国家很多政策也就是说说而已”（大意）。前不久看到《江西日报》刊载《网民给江西省委书记留言反映的35个问题办结》，我也在人民网省委书记留言版给江西省委书记留言，两个月了，仍然是“留言不存在或者正在审核”。

这本是个事实清楚的小事，《生育条例》或其他法律法规也没有规定办理《独生子女证》要和女方上环挂钩，这也是常识。在整个投诉过程中，我作为研究生毕业的省直机关公务员，始终坚持以政策法律为依据，是信访而非“上访”，但穷尽了所能想到的合法渠道，依然没有结果。通过这段经历，我深深体会到离百姓最近的基层政府机构的工作作风、认识态度——这还是在党和政府深入开展党的群众路线教育实践的大环境下。基层政府治理清晰地折射出某种壁垒化倾向，固然有依“法”行政的意识，但却是自我解读法律。基层治理和上级政令传达存在事实上失控的可能，也极大地抬升了社会风险和管理成本。一个普通群众，花费大量的时间精力却四处碰壁，最终只能信访不信法。我也想问问各位，如果我不去花钱买一张医院出具的“不宜上环证明”，在合理合法的前提下，我还有别的办法吗？

南昌　陈强

医保保了谁

暑假回老家小住，某天晚上不小心闹起了急性肠胃炎，叔叔见状便说他家有很多常用药物，让我过去拿。打开他家的抽屉一看，满满一抽屉各种各样的药盒，我简单看了看，有治感冒的有消炎的有治皮肤病的，杂七杂八，甚至还夹着一盒妇科用药和几盒风油精。我很纳闷，叔叔虽然身体不太好，几年前因为膀胱癌动过手术，但也没必要在家里配备这么多药物啊，况且他并不认识多少字，这些药物一股脑儿买回来到时怎么用对他来说也是个大难题啊。一问才知这些药物根本不是叔叔自己买的，而是镇医院的医生主动发放给他的。叔叔说，医生告诉他，作为慢性病患者，按照“新农合”的有关规定，他每年都有1000元钱的后续治疗费用。这些费用不能折成现金发放，只能以药物或营养品的方式发放给他。

叔叔转述的医生的话我无从辨别真假，只知道手术后镇医院每年都会通知叔叔去领取药物，除了药物外还搭配有花里胡哨的保健品。我仔细看了这些药物，基本上是常用的非处方药，很多药物都快过期了，甚至也许有的领取的时候已经过期了。叔叔说，这些药其实也不敢随便用，大部分药物最后的结局便是当垃圾扔掉了。而因为用这些便宜的常用药很难凑齐1000元钱的数额，所以真正的大头是保健品，这当中的猫腻就不用说了。叔叔拿出一盒包装精美的“猴头菇口服液”说医生告诉他这个有抗癌作用，外面要卖400多元，医院内部价给他们，每盒280元。我看了看，就是超市上销售的那些几十元钱一盒的骗人玩意儿。

叔叔说这样的现象很多，大家其实也知道这其中的猫腻，但是又能有什么办法呢？再说毕竟不是自己掏钱包买的，所以很多人也就睁一只眼闭一只眼了。“新农合”确实是一项利民措施，减轻了广大农民的医疗负担，就拿叔叔来说，膀胱癌手术花了1.1万多元，新农合报销了7000多元，自付的只有4000元，这对于家境不富裕的他来说，确实解决了大难题。正因为如此，参加新农合的农民非常多，在我老家基本上已经全覆盖了。但是在具体执行过程中，类似于像叔叔遇到的这样假公济私、损公肥私的现象肯定也不少见。医生们为了牟取私利，钻政策的空子，违规套取医疗费用，将本来应该用在为病人检查、治疗上的资金通过各种名目套取出来。这种现象不但造成了极大的浪费，久而久之，损害的还是新农合本身，还是农民自己的切身利益。不知有关管理部门是否了解这些情况？

福建厦门　陈全松

本期截稿时间：9月1日19时
本栏目欢迎来信，投稿请发信到：letter@lifeweek.com.cn

“普波会”难破俄乌僵局

记者 邹珊

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

俄罗斯·乌克兰



8 月 26 日，俄罗斯总统普京和乌克兰总统波罗申科（右一）在会晤前相互致意

8 月 26 日，俄白哈三国关税同盟成员国元首、欧盟代表以及乌克兰总统在白俄罗斯首都举行三方会谈。会后，备受瞩目的俄、乌元首会面如期举行。

尽管各方均以“积极”二字评价这场历时两小时的会谈，但普京和波罗申科关于缓解乌克兰危机的讨论并未取得实质性进展。最直接的分歧来自此次会晤的首要焦点——乌克兰东部战局。近日，随着当地战事进入胶着状态，俄乌之间龃龉不断。8 月 25 日，乌军方称有数十辆装甲车和坦克从俄罗斯方向驶来，进入亚速海附近的乌克兰境内，乌方随即对其拦截，并引发了激烈交火。但俄外长则表示对此并不知情。而就在“普波会”举行前数小时，基辅表示在乌境内俘获了执行“特别任务”的 10 名俄罗斯伞兵，这也是乌方首次宣布在境内俘获俄罗斯正规军士兵。但俄方回应称，被俘士兵虽然的确参加了俄乌边界的巡逻，但误入乌境是由于当地未设标识。此外，前往乌克兰进行人道主义援助的俄罗斯车队也遭遇了重重阻力。在车队进入乌境内，并在顿涅茨克和卢甘斯克两地卸货返俄后，乌方将此举定义为“直接入侵”，西方国家也对此定性为“强行入境”，并表达了谴责。乌方认为，是俄向乌东部分离主义武装分子输送武器的行为煽动了这场战事，而俄方则坚称这是基辅与分离分子之间的问题，自己并未参与。

此次会晤并未软化双方的立场，也未能达成任何原则性协议。“此次会面，最积极的意义恐怕仅限于波罗申科和普京二人进行了面对面的对话。”德国外交智库“SSC 欧洲”的 CEO 舍费尔（Sebastian Schaffer）向本刊评价道，“虽然分离主义分子的缺席使得会谈难有突破，但地面战事，以及从中延伸而来的敌对状态也绝不利于乌克兰东部重归平静。”

而在艰难的谈判背后，贯穿整场乌克兰危机的俄乌根本分歧也在持续扩大。两个月前，乌克兰完成了与欧盟的《联系国协定》签署程序。这一“向西转”举动不仅粉碎了俄罗斯希望吸纳乌克兰进入“欧亚联盟”来恢复自己强国梦的计划，若今后欧洲商品经由乌克兰到达俄罗斯市场，还可能给俄经济带来约 1000 亿卢布（28 亿美元）的损失。此次会谈中，普京表示，若这样的事情果真发生，俄罗斯将再度采取贸易手段来应对。“如今，乌克兰领导人与西方国家联系更为紧密了。”哈佛大学政府学客座教授布劳恩（Aurel Braun）对本刊说，“乌克兰总理亚采纽克已向议会提交了一项议案，内容是结束该国政府的‘不结盟’政策，并‘重启申请加入北约的进程’。这项议案一旦通过，乌克兰将被禁止加入任何妨碍其向欧盟靠拢的政治或军事组织。虽然普京的目标是让乌克兰远离西方，但从某种意义上讲，俄罗斯等于将乌克兰推入了欧盟，也许还有北约的怀抱。”

8 月 25 日，波罗申科宣布提前终止第七届议会行使权力，并将在 10 月举行新一届议会选举。在波罗申科眼中，其中许多议员“即使不是分离主义武装分子的直接赞助者和同谋，也是支持者”。所以，评论普遍认为，他解散议会是为了清除其中的亲俄派势力，增强与俄罗斯抗衡的力量，尽快稳定东部局势。“也许，乌克兰的议会大选有助于缓和局势，但我仍然怀疑，是否真的存在能够迅速终止双方敌对状态的外交解决方案。”舍费尔说，“在短期内，这场已持续数月的危机恐怕仍将无解。”

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

法国政府为何“闪电洗牌”

记者 邹珊

8月25日，在总理瓦尔斯提交了政府辞呈后，法国总统奥朗德宣布内阁解散。这是近5个月来，法国政府经历的第二次内阁洗牌。今年上半年，由于法国经济陷入零增长困境，失业率居高不下，奥朗德的民意支持率不断走低，执政党、左派政党“社会党”在3月份的地方选举中也遭受重创。严酷打击下，以前总理埃罗为首的内阁集体辞职，瓦尔斯接任。

但受经济所累，瓦尔斯当前的民意支持率已跌至不足36%，奥朗德更是跌至17%。近日，经济、生产振兴和数字经济部长、社会党的左派领军人物蒙特堡公开批评了奥朗德的经济政策。他认为现行策略，尤其是削减赤字政策无助于经济增长；而紧缩政策也不会发挥效用，反而影响了百姓的购买力。“蒙特堡一直对欧盟的经济政策不满，尤其是在竞争、货币和紧缩政策，以及德国在欧洲政治经济领域中所占的主导地位等方面。他推崇的是一套与默克尔和欧盟委员会意见相悖的、更偏向凯恩斯主义的社会主义经济政策。”美国蒙特瑞国际研究学院的法国政治学教授盖尔德里（Michel Gueldry）告诉本刊。蒙特堡得到了教育部长的公开支持，司法、文化部长也与其站在了同一战线上，这便是奥朗德解散内阁的直接促因。“蒙特堡这种不遵守纪律的表现对于瓦尔斯而言是不可容忍的。”盖尔德里说，“而在《稳定公约》以及来自柏林、布鲁塞尔和国际市场的压力下，奥朗德和瓦尔斯认为，对于遵守法国对欧洲的义务和维护经济诚信而言，预算纪律是十分必要的。”

蒙特堡此番声明也传到了正在西班牙外访的默克尔耳中。默克尔对西班牙首相采取的财政紧缩政策表示了称赞，却拒绝评论法国内政。这让奥朗德在国内外均陷入了“形象危机”。“这将强化奥朗德作为一个不能‘有效编列自己团队’的弱势领导人形象。”《纽约时报》发表评论称。

新一届政府中，瓦尔斯继续担任总理，蒙特堡等持不同政见者则选择了退阁。“新内阁是以社会自由主义为导向的，也就是说，通过解除内阁中‘吵闹的’左翼社会党成员，瓦尔斯明确了自己的政治与经济领导方向。”盖尔德里说。“这也是在向金融市场和法国民众证明，奥朗德是具备过硬领导能力的，对于民众而言，这是总统必备的能力。但从奥朗德目前的表现看，他缺乏这一点。”英国雷丁大学的法国政治学教授克纳普（Andrew Knapp）告诉本刊。同时，“奥朗德也向默克尔以及欧洲央行释放了信号，表明自己对于减少财政赤字等措施是认真的”。比利时欧洲学院的欧洲政治学客座教授拉德里克（Robert Ladrech）也对本刊说。

但对于新内阁经济政策的分歧并不会弥合。“批评家对这个在他们眼中有‘右倾色彩’的新内阁表示失望，并指责其为银行业和大财团的宠儿。他们的批评集中在了新企业税法上，这项新法减轻了企业的税收负担，却缩紧了政府在失业和教育方面的公共事业支出。”盖尔德里说。

奥朗德5年总统任期即将过半，若不能在经济社会领域交出满意答卷，其政治前景也必受牵连。“若无法尽快促进经济复苏，这些举措对于奥朗德改善形象来说，并不足够。”克纳普说。“就算他因此得到了更多来自中间人士的选票，也很可能会输给一个更偏向左翼路线的候选人。并且，这个人一定会攻击他为‘社会自由主义’。”拉德里克说。

法国



8月27日，法国总统奥朗德和总理瓦尔斯共同出席政府重组后的第一次内阁会议

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/



更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/



美国 | **火人节**

8月29日，内华达州黑石沙漠，火人节上的装置艺术作品“跳动和怒放”。火人节始于1986年，今年的主题是大客栈——来自四面八方的商人、僧侣、游牧者、朝圣者、流浪艺人和见多识广的冒险家聚集的地方。每年几万名参与者来到这里，搭建一个跟旧金山差不多大的临时城市，生活在原始简陋、去商业化、无管理机构、不分阶层的“乌托邦”里，这个乌托邦鼓励“火人”以任何形式表达自己。





英国 | **银河**

（左图）摄影师汤姆·休斯前往湖区国家公园，在凯特贝尔山顶拍下了如此惊艳的银河。汤姆说，他在车里等了 3 个多小时，天黑后他戴上头灯，与女友一起爬上海拔 400 米的山顶。到了山顶，首先映入他们眼帘的便是这道华丽的银河。他们回到车上时已经是凌晨 2 点。

泰国 | **大象马球赛**

（上图）8 月 28 日，参加第十三届“国王杯”大象马球赛的大象在吃果蔬自助餐。共有 16 支球队和 51 只泰国大象参赛，一头成年大象每天的进食量达 200 公斤。比赛时每头大象身上坐着两个人，一个是驯象师负责指挥大象，另一个是马球手负责挥舞球杆和击球。

瑞士 | **蹦极**

（右图）在瑞士提契诺州韦尔扎斯卡大坝，游客模仿 007 系列电影《黄金眼》开场那一幕的情形，从约 219 米高的坝顶一跃而下。自 1995 年这部电影上映以来，这座大坝就成了旅游热点。







尼加拉瓜 | **矿难**

（上图）8月28日，由于暴雨引发的塌方，尼加拉瓜博南萨地区的一座金矿发生坍塌事故。当时有29名矿工正在井下作业，只有2人成功逃脱。经40小时营救，又有20名矿工成功升井，但还有7人失踪。图为矿工家属在等待消息。

德国 | **人体弹射器**

（左图）为了让普通人体验到飞行的感觉，德国一对兄弟用木头和自行车内胎制作了一个人体弹射器，能把人弹射到12米外的湖中，高度可达5米。





以色列 | **停火**

（上图）8月27日，巴以无限期停火协议生效后，以色列一对新人在以军集结区的坦克前拍摄婚纱照。

印尼 | **时尚嘉年华**

（右图）8月24日，任莱县举行第13届时尚嘉年华游行。游行距离长达3.6公里，有850位表演者，造型包括火山、凤凰、松树林、风筝。

进口商品变局

文 ✎ 邢海洋

上海自贸区成立一年，始终是概念大于实效。最近区内进口商品直销中心前排起了大队，保税展示交易这一自贸区特色业务引起关注。而区内汽车进口也将垄断的汽车进口掀开一个口子。对成本居高不下的流通业，自贸区模式似乎正在形成倒逼作用。此时的流通业，也到了政策下放、加快转型的节点。

据媒体报道，商品直销中心引来大妈们追捧的商品，不是整齐划一的3C产品，而是生鲜农副产品，这多少使人意外。不过这也容易理解，自贸区售卖的商品并不能免关税，28.78平方公里自贸区内没有一家免税品商店。电商通过网络展示、邮寄直销的方式早将这些标准化产品的流通渠道压缩得最短，价格透明。自贸区卖3C，已经没有价格优势了。农副产品电商也在售卖，但毕竟靠照片展示，到手的鲜果水产很可能与照片样品不一致。而从仓库到顾客手中，这些娇嫩的农产品又需走过漫长的物流环节，品质更无法保证。正因为此，自贸区的进口水果生鲜生意，迎合了消费者需求，又天时地利，水到渠成。

但自贸区里卖生鲜，还是令人觉得大材小用了。首先是辐射范围小，也只有这28.78平方公里附近的居民能够享受到，再远一些，恐不利于生鲜的携带，再考虑到交通成本，居住远些的大妈们更不值得去抢购了。其次是直销中心模式难以大规模复制，截至目前，自贸区全国只有一个，保税区虽数目不少，很多沿海城市都有，但毕竟数量有限，惠及不到绝大多数居民。

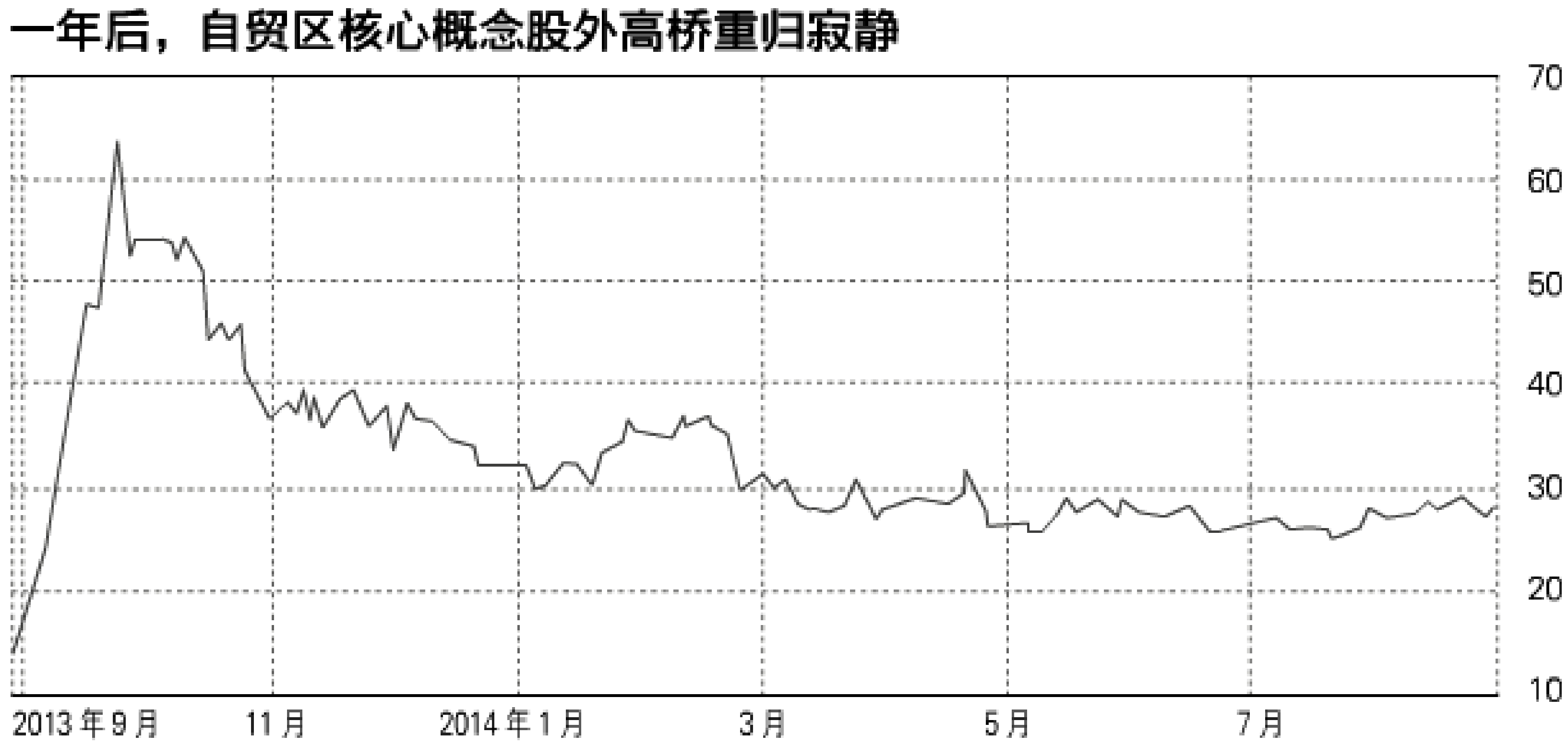
直销中心的价格优势，据介绍来自一种“保税展示交易”的概念，即商品在“保税”展示下，裸价展示，消费者购买后自行缴纳关税。按理说，商家缴税与消费者缴税，背着抱着一边沉，但在商家的计算中，价格的优势恰恰来自保税展示下，库存管理发生了变化，卖不出去的商品可以直接出港，而旧有模式下全部商品都入关，卖不出去的只能降价销售，这部分商品的关税就不得不分摊到畅销品中，推高了热卖品的价格。但对于非冷冻的生鲜食品，退货出港却并不现实。自贸区里的生鲜价格之所以有竞争力，直销模式或贡献更大，保税展示还在其次。直销减少了流通环节，去除了层层加价，价格自然低了。

如今大中城市连锁超市林立，很多大型超市市场占有率更大得惊人。大超市直接控制采购渠道，采销环节少，和直销区别不大。可超市里的进口生鲜价格比自贸区里贵上一大截，又如何解释？中国的零售业开放，超前于国内商业流通业的转型，当沃尔玛、家乐福获准进入时，国内还没成长出堪与匹敌的本土竞争对手，这就造就了外资近乎垄断的局面。本土生存下来的连锁超市凭借不同的战略占据了一些细分市场，也奇货可居，进店费不菲。进一步解释，中国房地产也先圈居民的钱，再发展商业，以至于商业零售业配套严重不足，租金因此高昂。不过，随着房地产投资的黄金期已过，尤其近年来商业地产开始由紧缺转向过剩，大型综超也面临着激烈的竞争了。

中国的进口商品价格偏高，消费者怨声载道。如果说直销中心只在很小范围内为商业流通业的竞争注入了新元素，平行汽车进口则直指流通业里审批环节带来的垄断价格。中国的汽车进口实行的是进口许可证制度，凡具有一定资质的企业均可申请，表面看放开了经营权限，企业自由竞争。可市场上的进口车，除去关税和消费税等流入国家的费用，仍比海外贵很多。进口企业得以享受类似垄断的高利润，就因为汽车不同于其他消费品，上路还需交管部门的首肯。实际上，海外上路的汽车来中国行驶，未必需要改动。但交管部门有审批权，就有可能和进口商和汽车厂商在一起确定哪些车型能上牌，哪些不能，这就把自由竞争的市场规则排斥在外。

与直销中心相比，平行汽车进口更有示范意义。流通业成本高企，也只有用市场加行政的双重力量，拆除利益集团筑起的寻租樊篱。

一年后，自贸区核心概念股外高桥重归寂静





栏目插图 | **豆角上台艺术工作室**

原油进口权

8 月 27 日广汇能源的一纸公告，宣告了国人翘首以盼的原油进口权正式从中石油、中石化等国企的垄断中解放。广汇此次获得了 20 万吨非国营贸易进口原油权限。今年 2 月份，广汇能源曾发布公告称正在申请原油非国有贸易经营权及相应配额，此后，公司股价多次因此被热炒。作为我国第一家获得原油进口资质的民企，广汇能源可直接将其拥有的海外油气资源运回国内，形成从上游勘探到下游销售的全产业链。国内炼油产业可能随着原油进口权限的破冰而重新洗牌。



美欧息差 7 年最高

8 月 26 日，德国两年期国债收益率跌至－0.02%，美国两年期国债收益率为 0.53%，两者息差创 2007 年以来最大。同时，从芬兰到意大利，欧元区多国国债收益率都跌至纪录新低。历史经验表明，美国两年期国债收益率与同期 G10 国债息差是美元的关键驱动力。美国和欧元区货币政策正发生背离：美联储可能在明年通过加息来收紧货币政策，而欧洲央行不仅将利率保持在低位，且还考虑推出债券购买计划以提振经济。自从 4 月转为结构性美元多头之后，国债息差总体上向着利好美元的方向发展。





逆回购利率飙 35 倍

新股申购导致市场资金面偏紧，8 月 28 日，国债逆回购利率飙涨，一天期国债逆回购利率盘中上涨逾 3500%；最终收于 45%，为史上第二高收盘价。历史极值为 2007 年曾创下的 90%。8 月 28 日有 8 家新股申购，据预计，打新冻结资金最多或 1.3 万亿元。国债隔夜逆回购利率一般在每周四偏高，因为周四的回购利率理论价格包含了周五至周日 3 天的资金利率。而月末也是银行资金面最紧张的月底窗口期，并且，海外资金涌入的高峰期已过，资金面的多重压力在新股申购中叠加。

折戟华东

华东历来是房地产企业的销售重镇。克而瑞数据显示，2014 年上半年，从 TOP50 房企销售金额贡献率看，整个华东是第一销售主力区，销售占比为 30.6%。然而，招商地产在长三角地区的毛利率仅为 11%，远低于在环渤海地区的 44%，珠三角地区的 30%。金地集团在华东地区的销售收入贡献占总额的 30.86%，但毛利贡献仅占 21.14%，毛利率约为 15%。“长三角”的经济被房企所看好，市场预期推高了地价，而土地和住房的供应过剩也最先从“长三角”蔓延开来。



铁矿石大跌

截至 8 月 28 日铁矿石八连跌，跌至两年以来的新低。澳大利亚基准铁矿石跌至每吨 88.2 美元，自月中跌 5.6%。今年以来，因为市场担忧国际供应量上升而中国的需求在减速，这种炼钢原料的价格已经下降了 35%。继汇丰 8 月中国制造业 PMI 创 3 个月新低后，市场又出现经济增长势头下滑的迹象，摩根大通公布的中国信心指数（JSI）创去年 6 月以来新低。JSI 分项数据显示，8 月工业成本、每股收益调整和库存环比 7 月明显增加，但毛利、订单和产销量大幅减少。



青铜时代的美酒

早在青铜时代，生活在地中海和中东地区的人们就在陶泥板上留下了众多关于酿造和饮用葡萄酒的记录，但直到最近，在以色列一处迦南王宫遗址出土的 40 个大陶罐才首次将 4000 年前贵族的美酒文化呈现在我们面前。对陶罐中的残留物进行有机分析后，研究者在最新一期《公共科学图书馆 · 综合》上发表论文指出，这些陶罐均被用来盛装同一年份的葡萄酒。为了确保酒味纯正和防腐之间的平衡，酿酒者还向其中添加了蜂蜜、苏合香脂、笃耨香脂、香柏油、香附、杜松等香料。

好消息



要自信，齐步走

发祥于普鲁士军队的齐步行进近年来受到越来越多的诟病，但美国加州大学洛杉矶分校的一项最新研究显示，当一群男性按照整齐划一的节奏向前走 240 米后，他们变得更开心，彼此更团结。最重要的是，齐步走后的实验对象更有自信，更倾向于将假想敌想象为一只“纸老虎”。



超级科学家

阅读海量文献是现代科学研究者面对的巨大挑战，但一台名为 KnIT 的超级电脑很可能将开启一个新时代。仅用两个小时，它便阅读完了 10 万篇 2003 年前发表的研究论文，并从中找出了研究者用 10 年时间才找到的 9 个激酶中的 7 个。此外，它还发现了仍未被科学界认识到的两个 p53 激酶。

坏消息



长得慢？怪大脑

人类的儿童期和青春期几乎是其他灵长类动物的两倍。为什么长大如此缓慢艰难？这或许是人类为拥有聪明大脑而付出的代价。发表于《美国科学院院刊》上的研究指出，当大脑需要大量能量时，身体的发育便会减缓。例如在孩子 4 岁半到 5 岁间，大脑对血糖的消耗达到峰值，体重便几乎保持不变。

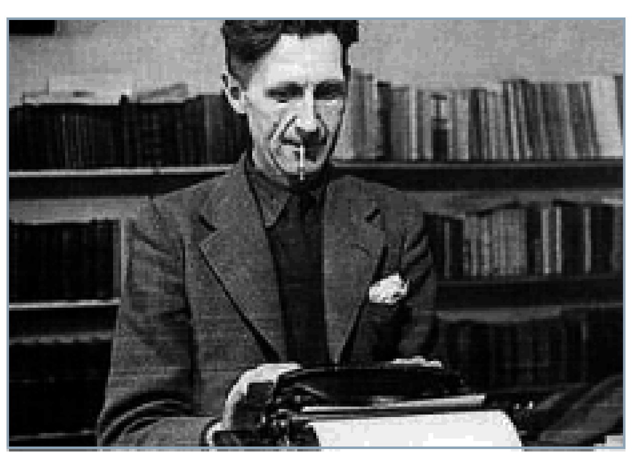


生态观鲸的悖论

出海观鲸一直被视为生态旅游的经典模式之一，但美国地质勘探局的研究小组日前发出警告，这可能会对鲸和海豚带来一系列负面影响，例如改变觅食行为和理想栖息地，为躲避船只不得不消耗更多能量游开，以及更容易因碰撞而死亡等。



（插图 山丰胡）



在一个合理的世界上，一位作家表达完意见后，会只是去从事另外一种职业。在一个竞争性强的社会，他就像政客一样，觉得退出就意味着死亡，所以在创作冲动早已过去时，他还在写。

——乔治·奥威尔

使用社交媒体的人不那么倾向于表达看法了，也不愿意与不同立场的人接触。我们在民主制度中，是期望见到这种接触的。

——罗格斯大学传播学副教授基思·N.汉普顿说，社交媒体让很多人沉默

我们容易被新奇的事物吸引，这是大脑决策系统首先关注的内容，新事物意味着重要的威胁或者机会。但这种能力无法应付现代生活的庞大信息量，比如记住一连串的密码。电子邮件、推特等媒体，时时刻刻都在消耗我们处理信息、记忆和决策的能力。

——MCGILL大学的神经学家丹尼尔·里维廷《如何在信息过载时代清晰思考》

我是一件有生命的高领毛衣，你是一个冬天里的艺术家。你把你的整个头钻进了我的身体。

——翠莎·洛克伍德在推特上写诗，她的诗集即将由企鹅出版社出版

为什么我在青少年时期听的那些歌比成年后听的任何歌都要优美动听呢？作为一个乐评人，我很开心地告诉大家这并不能完全归咎于我那失败的音乐鉴赏力。近些年来，心理学家和神经系统学家已经证实，这些歌曲会在我们的情绪之中留存有很强的力量。研究者已经发现了一些证据支持这样一种观点，即相较于成年之后听的歌曲，我们的大脑会将青少年时期听的歌维系得更加牢固——这种维系不会因为年岁增加而减弱。音乐的怀旧，换句话说，不仅仅是一种文化现象：它也是一种神经系统的指令。无论我们的品味在其他方面变得有多复杂，我们的大脑可能还是会停留在青春期那出激荡大戏中所着迷的歌曲里。

——马克·约瑟夫·斯特恩的文章说，听老歌是神经系统的怀旧

数字

18 %

2013年，提供购物退税服务的环球蓝联处理的退税金额有27%是给中国游客的。但环球蓝联说，中国人海外购物的动力正在减弱，中国游客在欧洲申请的退税额2013年仅增长18%，2012年时增长57%。2013年中国出境游的人数达到1亿，占全球游客9%。

5.385 万美元

美国一研究报告说，有35.1%的美国人因为债务违约而被追讨债务，美国人平均个人负债达到5.385万美元，其中房贷所占的比率为70%。夏威夷州居民负债最多，平均超过8万元；欠债最少的是密西西比州，人均3.1万余元。超前消费让美国人背上了巨大的债务负担和心理压力。

295 倍

据韩国《朝鲜日报》报道，韩国国会国土交通委员会的一份资料显示，中国人持有的济州土地面积从2009年的2万平方米扩大到今年6月底的592.2万平方米，扩大295倍以上。同期公示的地价从4亿韩元暴涨至5807亿韩元，暴涨约1450倍。

独居的女人

文 蔡静薇
图 谢驭飞



她好像没有发现我的注视，或许，是她从来都不在意。

我喜欢看着她度过每一个夜晚。透过那片明净剔透的落地窗，在巨大的极简工业风格的万向灯光照之下，她穿着宽大的男士白衬衫，解开胸前的三颗纽扣。她是一个懂得取悦自己的女人，即便户外的空气分子快要被高温撑破而产生爆裂，她还是悠然自得地躺在自然派六号白色沙发上默读薄伽丘的《十日谈》。她很少失眠，只是为数不多的几次见她坐在地板上，侧靠着落地窗，耷拉着脑袋，捧着牛津英文字典，脚拇指抵着翻开的新华字典，第二天便看见她蜷缩在棕色的开司米毯下。

起初，我以为她是卡伦霍妮所说的“回避人”：拒绝社交，有意无意地限制自己的人际及物质甚至灵魂需求，维持病态式的独立自主与不具消遣功能的自娱自乐态度。但有时候她会邀约朋友来家里做客，并且通过改变家具的位置和灯光颜色的使用区创造匹配的氛围，而且有意无意划分出了人群风格和亲密程度。她准备迎接即将到来的男男女女，看他们讲述时挥动的各种手势用以佐证自己提出的方案。她或是微笑，或是严肃，或是思索，或是辨别，在某些片段，她用右手托着左手的肘部，左手食指触着嘴唇，拇指抵着下巴，且不时用她富有流动线条的手指在键盘上快速敲打。

在某些阴雨绵绵的天气，她与几位男性女性朋友，闲适地陷入沙发里，抱着带丝绒装饰的米色靠垫，茶几上摆放几杯鲜榨的果汁和几瓶小瓶啤酒，还有装有咖啡渣的白色透明玻璃质烟灰缸以及一排相同的防风灯里不时跳动的小烛光，观看着挂墙式电视机里播放影片，直至夜幕降临，她才与他们一一相拥告别。

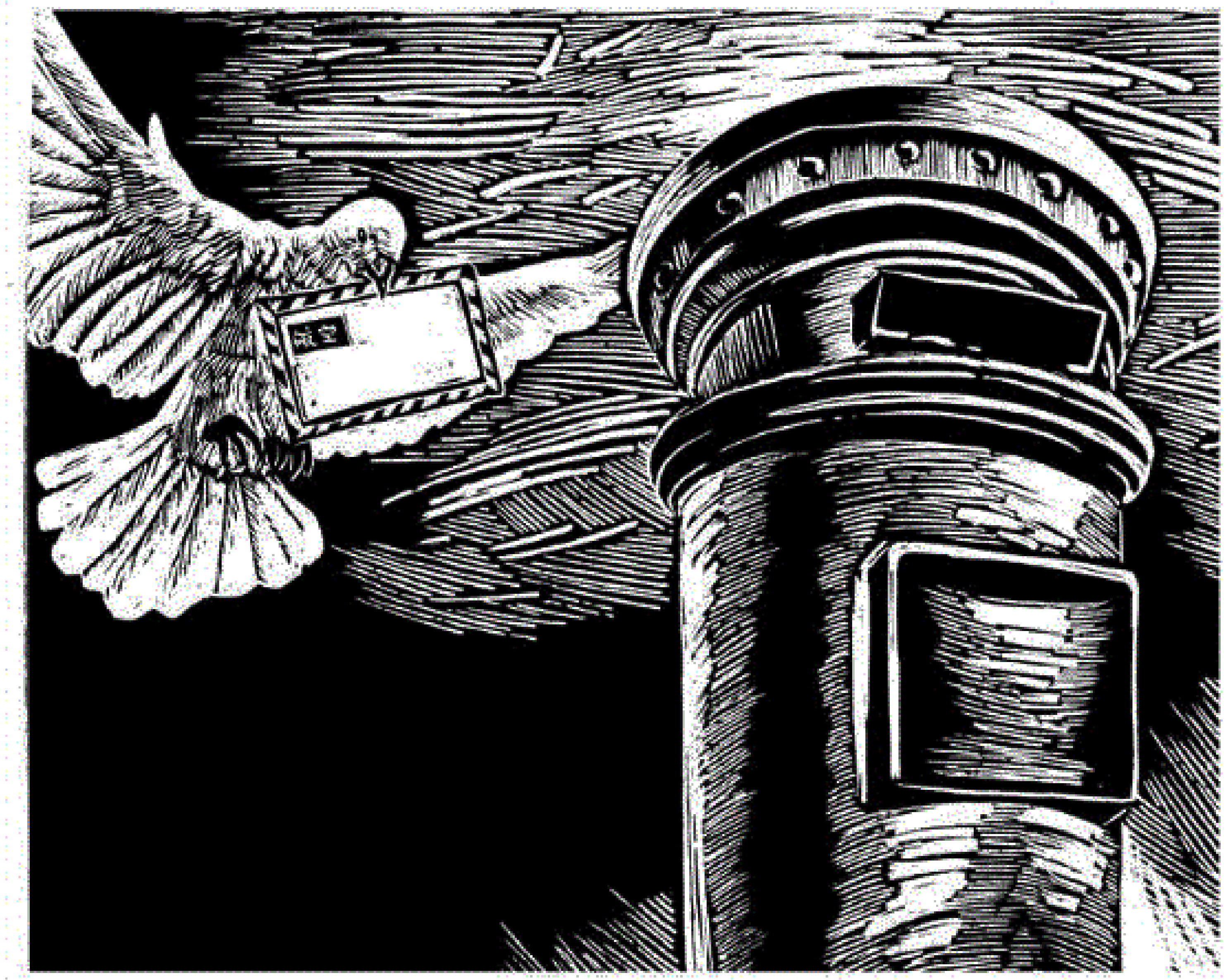
我想起了林语堂在反驳戴欧金尼斯是个无所欲求的哲学家之后，坦言自己需要的某些物质。譬如一间属于自己并且可以裸体漫步的房间、几件质量上乘的绅士衣服、烧一手好菜的厨子、了解并且不打扰他的女人，可以引言几句亚里斯多芬又能说几句龌龊笑话的朋友。他称这些为“本真面目的自由”。

也许她在营造这种看似不由自主又夹带几分刻意的“本真面目的自由”。她不想被误解成孤立无援，清高自傲，急于让自己相信自身具备建设性孤独的能力。她刚打开门，抱着一捧鲜嫩的红色玫瑰，左手拿着钥匙，右耳与耸起的肩膀夹着手机，我一直十分钟爱她现在的笑容，一抹春意盎然。

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

航空信

文 赵阳
图 谢驭飞



同事推荐了一本电子读物叫《航空信》，就忽然想起他，姑且称他为PZ君。PZ君离开我们六七年了，四十出头的时候，撒手尘寰。PZ君给我的印象就是那样坐在桌子前，敦实的背影，给邮友们笔友们回信，在地址的国名下面还要用尺子画上一道笔直的横线，然后用口水粘上邮票。从抽屉的小盒子里拿出一个蓝色的小条粘在信封上，上面印着“航空PAR AVION”。有时候航空标签用完了，就自己划一长方格子，里面写上航空“Par Avion”，或者“Airmail”。PZ君会把回完的信放在身边的纸箱里，同样大的纸箱，屋子里有五六个。羡慕之情，油然心底。

认识PZ君，是一个下午，我正在邮票市场挑选一些外国信销邮票，PZ君忽然走到我的面前，跟我说，外国邮票一定要收集新的，收集旧票没什么意思。然后便拿出一个本子来，向我推销起他成套的新票。本子里多是一些东欧国家的邮票，我说主要收集法国和北欧的，他说家里有，就这么，去了几次，和PZ君熟悉了起来。

渐渐地，已经不是生意关系，而成了好朋友，话题也不限于邮票，天南地北，海阔天空。每次来了新的邮票，PZ君都打电话让我去他家里挑选完，然后他才拿去市场卖。有时候被他拖去市场陪他打扑克，他赢的时候总是大笑，输的时候总是大叫。我们还合伙进了两次邮票，邮展时一起卖给了邮商，生意还不错。其间，PZ君也帮我在一些国外集邮杂志上登了广告，给了我一些通信地址，渐渐地，我的笔友和邮友也多了起来。有段时间，小区门口的小黑板上我的名字一直没有被擦去，天天都有信件到来，每天阅读他们、回复他们，是那个时候最大的快乐。

再后来准备去留学了，和PZ君的交往渐渐少了很多。筹措学费的时候，自己心爱的两大本邮票也变卖给了上海的邮商，好心痛。偶尔有几次去了他那里，也是寒暄几句。再后来，邮友们说他住院了，最终竟然成了医不好的脾脏出血。

记得最后一次和PZ君的母亲通话，她还依稀记得我的名字，说有好转，要尽最大的努力。PZ君逝去后，听邮友说他母亲把几箱信件都封存了起来，或许那里有太多PZ君思想和生命的痕迹。

如今自己也有了好几箱的航空信，有一些大多通了几个月就中断了，最多的已经通信了近10年。

航空信的两端，浸泡着的也许是两个幸运不幸运的人，也许幸福不幸福的家庭，有着这样或那样的生活。而我们的岁月和人生，也在浓缩的寒暄和只言片语中，一层层累积起来。我们把思想写入信件放逐于天际，然后等待、收获、打开，朗读着世界给你的回音。

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

兜头一盆凉水

文 大仙
图 谢驭飞



久经失恋沙场的人，会感觉到遭灭的那一刻，犹如五雷轰顶，被爱情杀手雷击之后，整个人都焦糊了。这样的处境莫非过于惨烈，还是温和一点儿吧，一般失恋的感觉有如——兜头一盆凉水，被浇了个透心凉。失恋的人儿，迅速在自己僵冷的意识中，完成一片——内心世界冰封的大海。在光洁如镜的冰面上，清晰地看到自己伤痛的颗粒，如此晶莹剔透。

失恋的人自然感到冰冷，老失恋就成了冰人，彻寒得像一座冰雕。同时，擅长失恋的人，抗寒力也极强，他们听过太多“我们结束吧”、“咱们分手吧”、“觉着我们俩真不合适”，诸如此类斩断情感一刀捅向心灵的残忍决绝之语，这时候高天滚滚寒流急，寒意阵阵袭来，冷得三伏天直打摆子，从此冰窟里度流年。失恋的人儿，每位都是“冰桶挑战”的高手，零上10摄氏度的冰水对他们来说简直不够凉，还能再凉点儿么？就像我当年在桑拿房湿蒸之后，一猛子扎到零上5摄氏度的冰水池中，在整个身体仿佛被彻骨奇寒割裂的兴奋中狂吼一声——风乍起，吹皱一池春水！

对一个在桑拿中拿定人生、让微细的灵魂全部张开放大的人来说，酷爱冰水池。在零上10摄氏度的冰水池中一坐就不想动，我不动，水在动，寒意涌，此身已在入定中，须臾万物皆虚空。在冰水池中静止，池中水循环，精神内循环，我又一头扎进冰水里，周身焕发光芒的寒意，浮出水面时，一首林徽因的《激昂》竟脱口而出——我要借这一时的豪放和从容，灵魂清醒的在喝一泉甘甜的鲜露，来挥动思想的利剑，舞它那一瞥最敏锐的锋芒，象皑皑塞野的雪，在月的寒光下闪映，喷吐冷激的辉艳……

可能当年我经常在桑拿房的冰水池中，身心在高冷中放纵，以至于我逐渐变得高冷起来。如此高冷的人，在高处把寒意玩遍的人，要浇他几桶冰水才能让他屈服呢？

而那些带着失恋者之歌沉沦于“寒塘渡鹤影，冷月葬花魂”的映象中、整天冻醒于内心世界冰封的大海的失恋战士，他们要玩起“冰桶挑战”来必将傲娇无敌，多少次被冷却的心还惧再被一桶冰水冷却么？他们会漠然接受冰水来袭，僵直而立，不为所动，在心如死灰中心比冰坚，他们孤独的内心早已凝成一块坚冰，绝不会像那些明星大佬们在镜头面前夸张扮秀。

冰桶挑战——对于那些社会名流来说，是一种新鲜刺激的游戏，但对那些失恋志士来说，早已习以为常，没有丝毫新鲜感。兜头一盆凉水浇来，眼都不眨一下，躯体纹丝不动，他们在屡恋屡失中早已做成了——爱斯基摩人。

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

烘焙大战

文 刘心印
图 谢驭飞



烘焙这事，流行日久。大概是十年前吧，从我身边最小资的Z开始，动不动就烤个小饼干、小蛋糕什么的给我们一帮朋友分食。我们哄抢的时候，她总是在旁边微笑着接受称赞，自己一点也不吃。有时候，我吃得太多，会不好意思，也分给她一块，她总是坚决地拒绝。问她为什么，她就狡黠地笑，说我自己知道那里头都放了什么。她当然不会给我们投毒，她的意思是她放了大量的奶油和糖，多到她都下不去手的地步。

后来，就眼看着身边的烘焙之风盛行起来。连西红柿炒蛋都做不好的姑娘，也都加入到烘焙大军中，动不动烤一堆小饼干。我琢磨着烘焙能够激发出最不爱下厨的人的热情，原因有三：一、格调比较高。烤饼干好像比蒸馒头、包子高级多了。前者让人联想起美式的中产阶级生活，端出小饼干的时刻，仿佛姑娘们都成了《绝望主妇》中妆容精致的头号杀手；而后者，只会让人想到中式厨房里从蒸汽中走出的国产大妈。二、容易操作。我没亲自尝试过，据身边的小姑娘们说，按照说明书烤饼干容易极了，稍微有点难度的是戚风蛋糕、各种派什么的。三、拿得出手。小饼干简直是最适合恋爱中的姑娘送男朋友的礼物了，可以做成各种可爱的形状，显得自己聪明、灵巧、贤惠、贴心。男孩们好像也挺愿意带着去单位当早餐，并骄傲地宣称这是自己女朋友做的。要是女朋友做了一饭盒韭菜盒子，吃起来就不会那么张扬。再说，现在有几个姑娘会做韭菜盒子？

反正，烘焙之风就这么弥散开来，去年底，最疯狂的时候，我周围有五六个姑娘团购烤箱、模具，天天带着蛋糕去上班。在互相投食了一段时间高热量食品后，她们纷纷偃旗息鼓，大概是明白了己所不欲勿施于人、冤冤相报何时了的道理。

烘焙除了具有让别人长胖、显示自己贤惠的功能，还有别的作用，最近听闻了这样一件事。

H同学是个平凡得不了解烘焙背后的女人心思的男人。他有个女同事，前段时间，经常带些小饼干给他，说是自己做的，营养又健康，送给他和他的女儿尝一尝。H就美滋滋地带回家给老婆和女儿吃。他老婆当然能从小饼干中看到其他女人的险恶用心，自己的丈夫和孩子，绝不允许他人染指！

于是，聪明的老婆就在一天下班后大显身手，做了好几个大比萨。并且让H放到微信朋友圈里热情赞美，展示满满的幸福。大比萨智胜小饼干！女同事见到大比萨，自然明白饼干传情的伎俩已被识破，知难而退。从此，他家中再没有出现过小饼干。大比萨，估计也不会有了。

本栏目投稿信箱：mensula@sina.com

www.dooland.com



山本耀司设计限量款皇马客场球衣

胸前的龙王与龙鸟两种传统东方神兽图案代表了荣耀与韧性，单一黑色色调延续了山本耀司的标志性设计风格，并附有设计师本人签名，创新性的AdiZero技术，超轻材料不但提高了透气性，在不降低弹性与强度的同时还为球员带来了无与伦比的运动自由。拥有“龙蛋包装”的特别设计合作版。全球限量发售1500套。



富士 Fujifilm X30 便携式复古相机

沿用1200万像素2/3英寸的X-Trans传感器，等效28～112毫米的镜头。新机的亮点在于加入了EVF电子取景器，以及富士特有的胶片滤镜效果，包括：经典正片、专业负片标准、专业负片高感光度，新增了一个带有额外转盘和功能按钮的全新控制环以提升控制性，以及一个可翻折式3.0英寸、92万像素的超清晰LCD显示屏。

江诗丹顿 Métiers d'Art 艺术大师系列

这款Hommage à l'Art de la Danse系列新品，运用大明火灰色珐琅彩绘工艺，重新演绎埃德加•德加的画作，彰显古典芭蕾艺术之美，表壳采用白金材质，德加钟爱的芭蕾舞女演员伴随着指针的律动翩翩起舞，江诗丹顿自行研制的2460自动上链机械机芯动力储存达到40小时，以整齐的节拍为芭蕾舞者奏响优美的旋律，黑色密西西比鳄鱼皮表带，手工缝制。

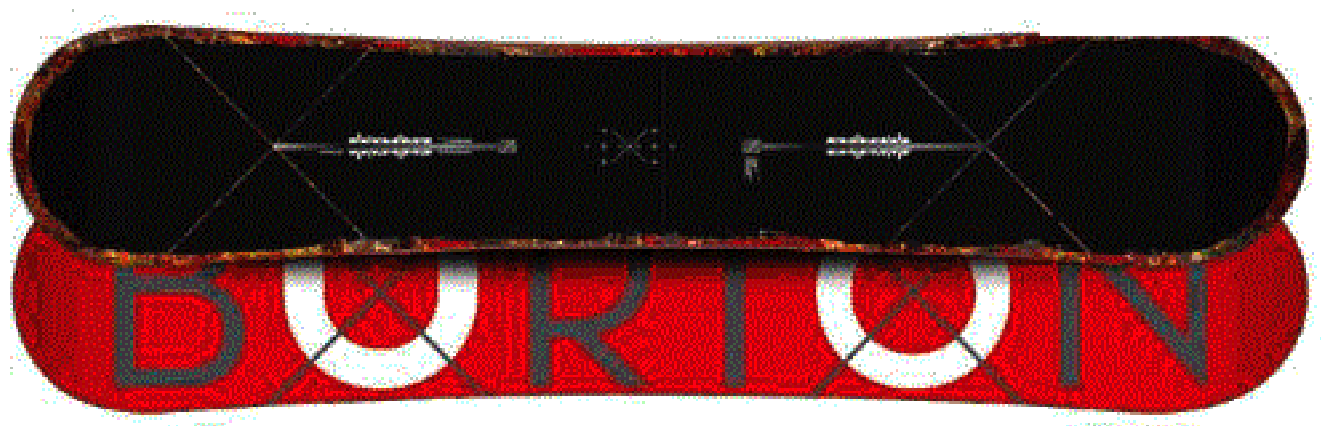


更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/



Dolce&Gabbana 2014 秋冬款男士运动鞋

系列产品灵感源自西西里埃特纳火山专业攀爬者设备，鞋带以及防泥罩设计取自专业登山者索具，金属扣和鞋面带有反光的圆形点状图案设计则来自登山用具和安全装备。



Burton Custom X 滑雪板

木质板芯混合碳纤维拉线，保证了轻量化和整体韧度，全新的 Squeezebox High 技术使得滑手在正脚与反脚滑行时都能有效地进行控制，45 度边刃倾角设计能够根除边刃卡雪故障。

Philipp Plein 龙头男士皮带

Philipp Plein 2014 秋冬季男士系列，力图彰显复古粗犷的机车暴走与西部风格，这款纯鳄鱼皮手工皮带搭配立体龙头皮带扣，突出反叛与强悍的主题，适合搭配皮衣、牛仔裤以及球鞋靴。





Mulberry 男士 Somerton 系列公文包

Somerton 公文包的设计灵感源于创始人罗杰•索尔（Roger Saul）自用款，选取奢华的厚马鞍皮，黄铜的锁扣，并附以编织皮带的细节设计。同系列旅行袋采取了复古的箱形设计，公文包与旅行手提袋的颜色有经典的黑色、优雅的深红色及自然色。



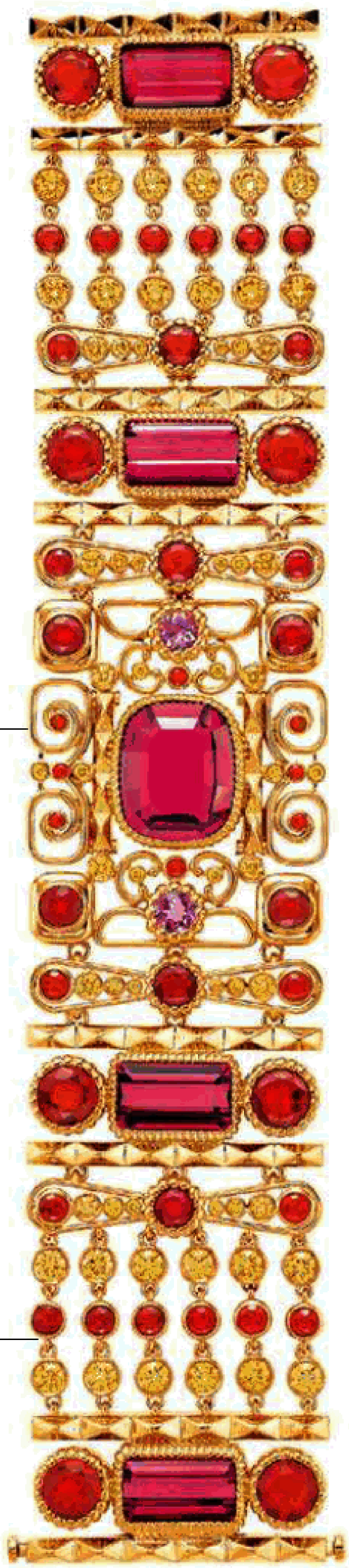
三秒针返跳

美利时 Herio TriRetrograde 三秒针返跳腕表，以三根各自掌管 20 秒的返跳秒针演绎时间的流逝。圆形镂空表盘被置于方形表壳中，两者之间是别具特色的阿拉伯数字。



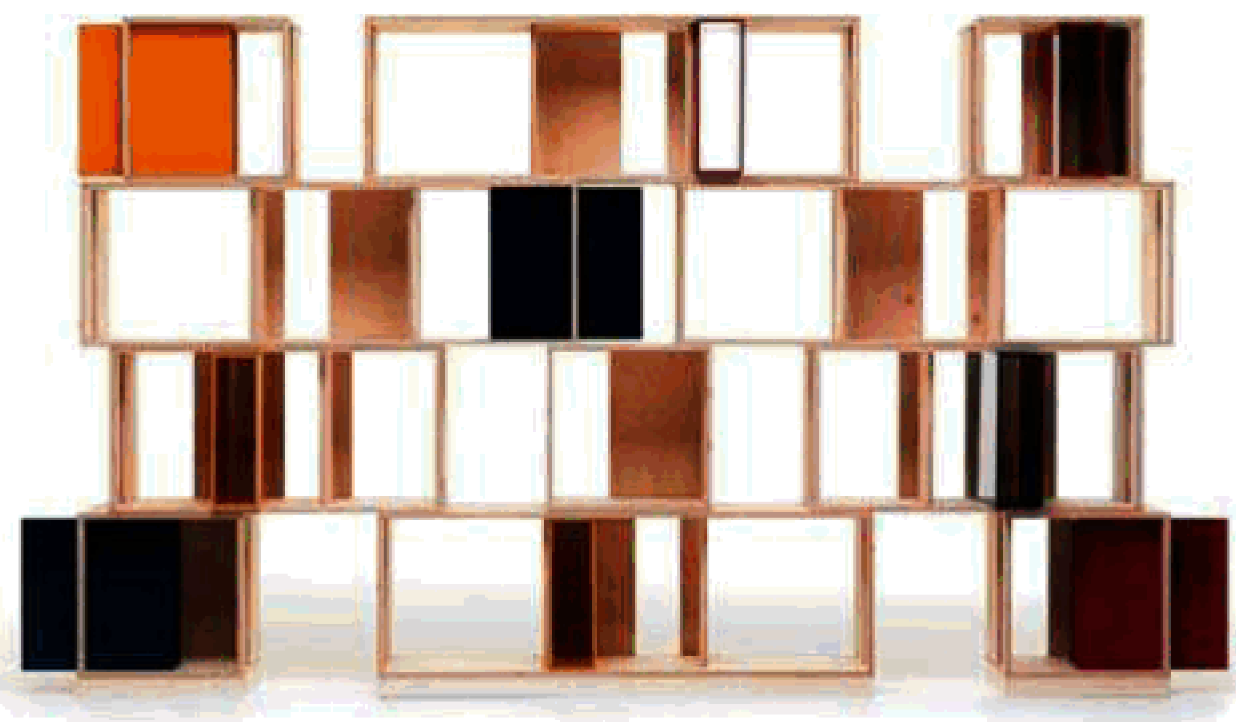
双色公文包

Dunhill 的 Bourdon 系列用意大利牛皮手工制成，非结构化的设计简洁明朗。它是传统公文包之外的另一种选择，内部设有多个隔层，不锈钢配件上饰有 AD 标志。



镂空手镯

蒂芙尼的镂空手镯以 18K 金镶嵌红橙色火欧泊、黄钻、石榴石和粉色碧玺，充满温暖的色调。手镯设计源自 20 世纪初期蒂芙尼的古董档案库，展现出黄金时代的丰盛与华美。



自由组合

Valsecchi 1918的"双子盒"储物柜，三种不同尺寸的模块化组件随意叠加，也可以充当房间分隔。木盒的插板采用不同的色彩，通过带插板的木盒和空心木盒，用最少的元素获得表达的最大自由。



线框结构

Magis Pina 系列椅结合多种材料，天然榉木的椅腿与绿色座椅形成对比。涂环氧树脂的不锈钢椅壳采用独特的线框结构，形成编织藤椅一般的家常感觉。

贝壳螺纹

受贝壳的螺纹启发，路易莎·罗宾逊为Hive设计出"鹦鹉螺Nautilus"落地灯，红木支架搭结合金属配件，可以作360度旋转。它的黑色灯罩是由竹丝片弯曲编织而成，巧妙地形成一个自我旋转的轮廓。



森林童话

莎娜·阿努卡为Marimekko设计的Kukkuluuruu家居系列，包括瓷盘、马克杯、砧板等产品。她的图案灵感来自芬兰民间故事中一种具有灵性的森林动物，用色彩和图形排列出略带抽象的神鸟形象。



深入中国超净区

最美的三江源





接近格拉丹东雪山的草甸上，既有肥美的牧草，还留下了大小不一的冰碛物

（张惠含 摄）



三江源之夏：宁静，危险和美丽

主笔 陈晓

荒原之静

2014年7月的一天上午，我跟着IBE（影像生物多样性调查）的两位野生动植物摄影师，爬上了澜沧江源头附近的一座小山。这是一座普通的山峰，在三江源的阔大平原上，有无数座这样不知名的山峰——从河滩地边开始，以优美柔软的曲线缓缓隆起，在接近山顶的部分突然坚硬地冒出一堆堆寸草不生的石峰。石头在风霜雨雪的经年捶打下，一块一块剥落到山坡上，再在滚动中相互磨砺，被岩羊和其他高山动物的利蹄踏成更细小的碎石，像流水一样从山坡上一泻千里。摄影师要在这样的流石滩上做生物多样性快速调查，希望在这片看起来寸草不生的地方，找到一些罕见或者新鲜的动植物种。当他们各自在碎石间攀爬找寻时，我坐在山间的一块石头上，努力做出也有所发现的样子，四下打量着。

高处是观看荒原最好的地方，这里所有最有权势的生物都喜欢在高处巡视自己的领地。处于食物链顶端的雪豹就常常在这样的巨石上，一动不动地俯瞰山下，灰白色的皮毛像一道



（徐健 摄/IBE）

位于青海省索加地区的牙曲湿地保护区

剪影，和山石融为一体。猛禽也常常把高处的巨石作为自己歇脚和观察猎物的地方。对远道而来的人，站上高处也是最不能忘怀的体验。俄国探险家普尔热瓦尔斯基曾经这样写出荒原观景指南：“必须在一万三千至一万四千英尺的高度上爬行或坐在那里，经常是在云层中，有时甚至在云层之上。四面八方展现出遥远的、广阔无边的地平线，放眼远望，真是百看不厌……巨大的兀鹰或者是胡兀鹫，抖动着翅膀发出一种很特别的响声，徐缓地在头顶上盘旋而过，使人不由自主地目送这矫健有力的大鸟飞去。忽而传来了雪鸡的洪亮叫声或者是岩鹨的动听歌唱。从附近的山崖上，不时滚下块块岩石轰隆隆地掉进深涧。忽而万籁俱寂，仿佛群山之中没有一个生物……忽然又飘来一朵白云，带来一股潮气，或者撒下一片雪糁，或者刮起一阵短暂的风搅雪……有多少次我一个人坐在那高山之巅是多么幸福啊！有多少次我羡慕这时从我身边飞过的兀鹰，它能飞得更高，能看到更为壮观的景色……在这样的时刻，人会变得更完美，仿佛一登上高空，人就会完全摆脱自己那些渺小的意念和欲望。我可以说，没有登上过高处的人，就领略不了大自然的雄伟和壮丽……”

我登上的这块石头是在接近山顶的陡峭坡壁上，像流石滩中突兀翘起的一根拇指。从这里看出去，左边是阳光下的原野，山脉横陈其上，连绵起伏，7月的绿色寸草柔和了山脊。分枝状的河流从原野中流过，它们是澜沧江的一部分，从几百公里外的山谷冻土层破土而出，形成谷涌向西南奔流，一路吸纳沿途分支，到这里时已经称得上是一条真正的河流。我们的营地就在河滩上，从高处看下去，一长排白色帐篷、大大小小十几辆车都

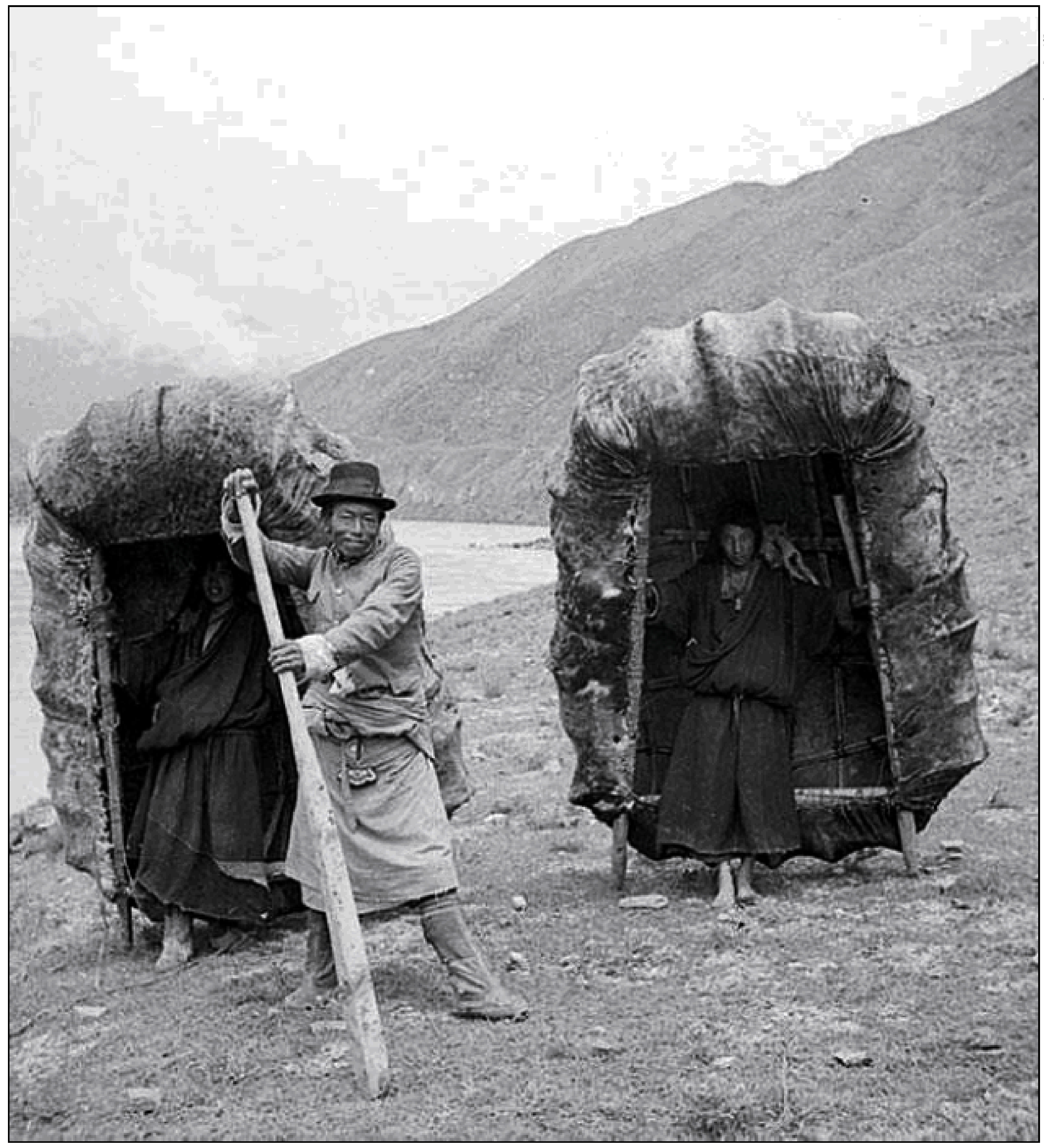
静默成微小的物体，原以为硕大的营地和河滩上的一块石头、碎石间的一株龙胆没什么区别。头顶上，一只大鵟趁着上午从河谷中升腾的热气流，盘旋着缓缓往无垠高处攀升。除此之外，所有的东西都势大力沉，一动不动地待在自己的位置上。偶尔有一只鸟从高处俯冲掠食，在我的眼前划出一道快速的阴影，可甚至没有激起一点涟漪，周遭又恢复了沉静。

绝对的、无边无际的、无法撼动的沉静！就像一条不动声色的河流，吞没了所有进入它的物体。

荒原之险

这就是荒原——世界上硕果仅存的几个人类可以到达，但荒野依然战胜了人类的地方。对“荒原”最常见的解释是荒凉的原野，渺无人烟——这确实是三江源很重要的一部分。青藏高原四面被蔚然挺立的最高山脉环抱，形成了一个地球上独一无二、面积巨大、不规整的梯形。三江源就位于这个地球最高的地质断块北部，平均海拔在4000米以上。高海拔让这里保留了无数的雪峰和冰川，蓄养的水源孕育了三条大河的源头——长江水量的25%、黄河水量的49%、澜沧江水量的15%都来自这一地区。但高海拔也让这里气候严寒，一年有八个月都是地面呈黄褐色的冬季。因为空气稀薄，人在行走时心肺都要遭受严峻的挑战。高地的气流充沛善变，使得这里的天气一日多变，常有雷暴和风雪。大部分地方土地贫瘠，生长季很短，燃料和饲料都很缺乏。

因此这里人烟稀少。三江源最西边的唐古拉乡，一个村庄的管辖地有几千平方公里，一户人家最近的邻居就可能在千里之外。尤其黄河源头附近到柴达木盆地，是连绵的无人区，茫茫草场和沼泽中，只有山峦在稀薄草皮的覆盖下呈现出大同小异的曲线，草地上的水洼反射着太阳的金光。由于天晴时能见度可以超过160公里，加上没有道路或建筑物当坐标，甚至一棵树都没有，旅行者行路时很难判断距离远近。俄国探险家普尔热瓦尔斯基曾这么感叹：“道路！在那片土地上，只有野牦牛、野驴和羚羊踏出来的道路。事实上，路得自己走出来。”他在试图穿越这片荒原去西藏时，与外界失联了3个月。中国的当地驻军表示不可能去寻找他们，因为“从青海去西藏虽有交通路线，但与其说是路线，不如说是方向更为准确。每个方向都无人居住，荒草遍野，只有蒙古人和唐古特人携带帐篷之类从一处迁至另一处在该地区游牧。在这一带行路，除了砂石、荒野，再就是高山、大河，每天所到之处，既无大路，又无小径”。


（庄学本 供图）

青海通天河上的皮筏子（摄于1936年）

古时候的旅行者就像荒原上的河流，在山峦和原野间曲折盘桓，寻找着属于自己的荒原之路。他们把三江源的荒原看作是要到达更远的目的地所必经的巨大炼狱。1870年2月，一场强烈的雪暴和随后的低温严寒，使一支从拉萨出发的探险队的1000头运货牲畜悉数死亡，300名强壮的队员只有50人最后活了下来。1911年，湘西王陈渠珍的队伍用了200多天才走出这片荒原，100多人的队伍最后只剩11人……

总之，如果说危险就是探险家帽翎上的勋章，那三江源算得上最耀眼的一枚。美籍奥地利探险家约瑟夫·洛克结束了黄河源附近的阿尼玛卿山旅行后，他读到了美国《国家地理》刊登的另一位植物学家威尔逊·波普诺南美之行的文章，不禁做了一番对比，

颇为自豪地表示："我觉得波普诺的旅行更像是外出野餐，根本算不上是探险或者考察。他背着旅行包，从铁路的一端走到安第斯旅店，接着是整个下午的步行，然后抵达高速公路旁的一处树林子，这种旅行根本算不上是跋涉，和我在这边的旅行相比，实在有天壤之别。"

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

荒原之美

但仍然有无数人想沉入这里。历史上，探险家和科学家前仆后继地来到三江源区域。普尔热瓦尔斯基四次从不同的方向探索过这里的荒原；死于玉树的法国探险家吕推，出发前在日记中预见了路途中将要遭遇的艰险和苦难后，写道："我们将永不会忘记这些苦难。"美国野生动物学家乔治•夏勒博士是少有的得到允许进入藏地做研究的外国野生动物学者，他将自己的调查从这片区域开始。我在穿行三江源的途中，见到了各式各样常年痴迷于滞留此地的探险者、地理学家、越野车穿越高手。

他们所追寻的是荒原的另一种解释：没有被人类活动广泛地影响和改变，因此还保持着野性和原始的地方。因为偏僻的区位和进入的危险，三江源的一部分荒原至今仍是人迹罕至的超净区。它让人记起一些人类已经失去的乐园，比如100年前的美国大平原。夏勒博士说他想在藏北高原架起一座记忆之桥来连接今昔——"野生动物固守着这片无垠的草原，大部分地区从未有过家畜的身影。现在已没有人目睹过养满牛羊之前的美国西部了，那些没有围栏的野牛群和没被耕种过的自然草原。"

人类记录自己穿越这里所遭受的痛苦，不过是生存在这片土地上的万物承受的万分之一。但长年的、巨大的痛苦，却让三江源的荒原保持了少见的健康和丰富物种，这是人类花费高额资金培育、看起来林木茂盛的城市森林根本无法比拟的。纷至沓来的雪、雨、露，倾泻的阳光、弥漫的隐形蒸汽、层出不穷的云、呼号浩荡的风，各种天气再加上动植物之间的相互作用。大自然之功是如此细致、绵密，自然之美与生命之美如此深刻地交织在一起。大地为矿石晶体覆盖，晶体上披着苔藓、地衣，低处散布着绿草繁花，叶叶相叠，不断变幻着色彩和形态。蔚蓝的苍穹像朵钟形巨花一般笼罩着万物，其上则另有星辰俯瞰着星辰。即便那些残破的灰色山冈和憔悴的地沟，看起来荒芜不毛，其实是"微物之神"的天堂。若是俯身仔细观察地表，就会发现其中覆盖着数不尽的微小植物。它们的花叶很小，所以在几百米的距离外就看不出明显的色彩。但就算是这个季节最普遍最微小的黄花，也没有一朵的形状完全一样。它们看起来不像是生长在干燥崎岖的风化砾石中，反倒像是一群充满生气、见证大自然之爱的过客。

这些也就是我们想追寻的。2014年7月，我们在三江源最温和美丽的季节来到这里，从南北两条穿越路线，试图贴近荒原之美。夏天是这块土地最生机盎然的季节，我们经过了巴彦喀拉山脚下，看到了中亚最好的草场一年中最浓烈的美景，还探访了在外观上依然保持沉静和荒凉的三大河源。当然，一路上也尝到了荒原独有的雷暴风雨，但每次遭遇，都让我们离这片荒原深不可测的美更近了一点点。

在澜沧江源头坐上山间悬石这一刻也是如此。左边的原野还阳光灿烂，右边天空已经有一大团雨云像大军压境一样，黑压压赶过来，估计离山顶只有不到半个小时路程，摄影师发出了下撤的指令。风雨欲来的短暂时间里，我学着像一只动物一样，在浩荡天风中挺直身体，伸长脖子，感受着荒原高处难以言说的辽阔和沉默，以及其间万物生长和死亡的声响。

这块岩石的不远处，躺着一只洁白完整的岩羊头颅，修长的角在梢头有一个优美的弯曲，如果放在都市的客厅里，是一个完美的装饰品。但它的眼窝处还残留着血肉，表明它刚从一场捕食的追逐中失败，成为流石滩上的头骨。美国人类学家洛伦•艾斯利曾说："你手里拿的每一块骨头都是一个衰落的王国，一个在时间上永远无法回归的独特对象。"在这具还淌着黄水的岩羊头颅边引用这句话，或许有点故弄玄虚，其实我想表达的是，看到如此新鲜而且美丽的死亡，让人难忘。

岩羊头颅边的碎石缝隙里，有淡紫色的翠菊、开着黄花的委陵菜、整片白瓣红心的点地梅，紫红色的拟漏斗菜从石壁上蓬大的绿色根系中探出头，在风中微微颤动。为了避免成为岩羊、鼠兔的猎物，银莲花和满身是刺的鬼箭锦鸡儿交叉生长在一起。微小的植物在无遮无掩的高山上努力但谨慎地生长着，庞大的根系钻过干燥的碎石和坚硬的冻土层，以获取水分和热量，它们让荒原隐含了一种细密深刻的生命力。甚至就是那看起来毫无美感和情感的流石滩，如果放平身体躺在上面，也能听到棱角丛生的碎石下，汩汩的水流声一刻都不停息。

> "你手里拿的每一块骨头都是一个衰落的王国，一个在时间上永远无法回归的独特对象。"

（感谢记者王玄、实习生黄思莹对本组文章的帮助）

www.docin.com

澜沧江三日溯源记

我以自己的眼睛看到了那眼涌泉，以自己的鼻子和嘴巴吸入了那里弥漫着雪雾的空气，以自己的双腿站在那里满是灰色碎砾石的山谷，以自己的手触摸到那里表面满是扎手冰碴的冰川，以穿越荒原所经历的恐慌和醒悟，换取了对澜沧江源头的平常的感触。

主笔 陈晓



司机和车

在荒原上旅行，最重要的是什么？在没有机械力的年代，众多探险家翻越不同的山口，选择不同的渡口，蹚过不同的河段，从不同方向在荒原上留下横七竖八的印迹。如此多各怀梦想和决断力的队伍，却呈现出一个基本相同的画面：崇山峻岭间，由马匹、牦牛或者骆驼组成的长队逶迤前行。每匹牲畜的背上都捆着塞满糌粑、酥油、茶叶、帐篷的驮包，鼻子上串着鱼叉似的棍子，系在前一头的鞍上，如果谁跟不上队伍，它的鼻子就会痛得难受。

牲畜是穿越荒原时最重要的消耗品。它们背负给养，为高海拔上精疲力竭的旅行者代步，风暴来临时，它们的身体可以作为暂时的避风之地。因为过于劳累，被重负磨破的背上生出脓疮，被寒流冻毙在河中……每个旅行队要走出荒原，总会留下不少牲畜的尸体。所以，古时候的统治者规定荒原沿途有部落必须提供“乌拉”，为官方的使团补充旅行途中损耗的马匹和牦牛。这也是为什么法国探险家吕推在玉树丢失两匹马后，会在暴怒下做出愚蠢的决定——冒险去临近村庄偷马，因此触怒藏民，最后丢掉了性命。

而在牛马牲畜的长队前面，总有一个



（李小龙 摄 / 山水自然保护中心）

澜沧江源头段称扎曲，从源头顺流而下，无数支流汇入其中，使得澜沧江在源头就已是一条浩荡的大江。图中这条河叫布曲，是扎曲的支流之一，河两岸裸露的石山是高原精灵——雪豹钟爱的栖息地

面色黝黑，身着长袍的当地人，决定着队伍前进的方向和行走节奏。他们是向导，是旅行者在荒原中唯一可依靠的同伴。看似千篇一律的草甸和山脉中，隐藏着只有少数当地人才了解的行路规则。比如一条漫长曲折的河道，哪个部分是可以涉水的浅滩；连绵的山脉横在眼前时，哪个山口更适合翻越；荒原从地到天连成一片，走哪个部分才能路过藏人的牧场，可以稍做休息，补充给养。湘西王陈渠珍曾在这方面给后人留下一个惨痛的教训。1911年10月，他带领115人的队伍，从武昌起义后蔓延到西藏的政治乱局中逃离，想穿越通天河上游的高地回到内地。这片流域在玉树草原的西部，地极辽阔，寒而乏草，所以人烟稀少。路上因为喇嘛向导不堪士兵的虐打，中途逃跑，陈渠珍的队伍只能在荒原中胡乱前行。为了能在高处眺望前路，他和部队一直沿高原顶部行走，结果一路都没碰到什么人家，只能靠偶尔打到一点猎物补充食物。实际上，9月以后的三江源已是冬季，当地人多下到河谷避寒。如果有一个向导带着他们沿河谷往下走，就可以路过一些藏人的牧场，不致陷入绝境。最后，陈渠珍的队伍用了200多天才走出荒原，活下来的只剩11人。

> 五世达赖在休息时看见路边的湿地下喷出水源，便钦定这里为澜沧江的源头。

而被西方誉为“女英雄”的法国探险家大卫·妮尔能突破层层禁区，创造出遍游藏地的传奇，也离不开身边一直不离不弃的义子庸登喇嘛。荒野行路中的严寒、孤独和危险，侵蚀人体力的同时，也消解人的斗志和勇气。即便像大卫·妮尔这样的奇女子也免不了被它打败。在一个月色凄凉、万籁俱寂的夜里，大卫·妮尔到达了西藏边界的竹卡山口。庸登喇嘛去远处的河里汲水煮茶，很久都没有回来。大卫·妮尔独自一人坐在篝火旁，火光之外的荒野仿佛一个巨大的黑洞，一些忧郁而凄凉的想法主宰了她。她后来书中记录了自己最脆弱的时刻：“我回想起前几次的探险活动，回想起自己忍受过的疲劳、冒险和死亡游荡于我身旁的时期。等待我的未来又将是这一切或者还是更糟……其结果将会如何呢？我是否会获得胜利、到达拉萨并嘲笑那些把西藏封闭起来的人呢？我是否会在途中受阻或永远地遭到挫败呢？是否会葬身一个深渊、死于一名土匪的子弹下，在一棵大树下或一个山洞中如同森林中的野兽一般被夺去生命呢？谁又能知道这一切，我还敢梦想什么呢？”是庸登喇嘛的及时回来驱散了她对前路悲观的想法。当忠实的同伴突然从黑暗的荒野中出现时，妮尔觉得，“他神奇般地被月亮照耀着，这使我想到了许多人，觉得他们完全同其名字的含义一样是一尊山神”。这些前人的经验和教训，都充分说明了，要进入荒原，一群皮实耐劳、可以源源不断提供动力的牲畜和一个忠诚得力的向导是必不可少的。即便现代的旅游者有了机械力的帮忙，进入荒原的危险和磨难要大大低于从前，但有一个好司机和一辆好车仍然是最重要的行路法则。

依照这条法则来审视我的澜沧江溯源之行，开局看起来是很不错的。我有一辆丰田4500，这种号称陆地巡洋舰的车，比普通越野车的个头大一号，据说是荒原上行路最神气的装备，单看外表就给人无所不能的安全感。司机是一个满脸胡楂儿、高大壮实、说话粗声粗气的西北汉子，不仅外形跟想象中的荒野非常契合，而且熟知当地的风土人情。从玉树去澜沧江源头所在的杂多县时，每经过一个路标，他都能讲出一个趣闻。汽车穿过巴塘草原进入山区时要经过一个险要的急弯，当地人称之为老虎嘴。司机说，有一个叫阿迦的当地人买了辆新车，过这个山口时，先小心翼翼地按一声喇叭，再下车绕个大弯去看看对面有没有车来，等一切弄妥回到车上准备过山口时，对面的车已经过来了。就这么反反复复，阿迦一上午都没能过得去老虎嘴。进杂多县城要过一个新安装的红绿灯口，司机又讲了一个故事。有一次阿迦闯了红灯，被警察抓住，问他为什么闯红灯，他看着高高架在水泥柱上的红绿灯说：红灯在那么高的地方，我怎么能撞上呢？

就像新疆民间故事里的阿凡提与巴依地主，阿迦是三江源地区民间故事的一个主角，他闹的笑话反映着游牧民族与现代交通之间的距离。司机在讲这些故事时，充满了一个现代人的优越感。我也因此对自己的行程颇有信心——有了动力强劲的交通工具，和看起来胸有成竹的司机，我已经获得了荒原上的自由，想去哪里都没有问题。

源头在哪里？

玉树去杂多的路上，一条铁红色的河时断时续地出现在道路右边。这条河叫扎曲，藏语意为“从山岩中流出的河”，河水一路冲刷着山岩中的红色砂石，浓稠得似乎快要凝固。扎曲是公认的澜沧江上游。我们的溯源之路就要沿着这条河，一直深入杂多县的群山中。但正源到底在哪里，到达它要多长时间，我们在去之前听到了至少三种说法。

一种说法是澜沧江的源头在杂多



澜沧江源头的眼镜湖

县莫云乡，到乡里之后，找乡民租一匹马，骑马往里走一天，就能到达源头扎南曲。这是距离最短的一条路线，也是外国探险家在进入这个区域时，藏族向导通常愿意带他们去的地方。第二种说法则认为源头在杂多县扎青乡，这条路线一直延伸到荒原的深处，到底有多远，很多当地人也说不清楚，只知道“那里的荒凉，让人感觉意志都没有了。有一年一群科考队的人租了牛马进去，花了一个月时间才到源头。回到县城，看到西红柿都流眼泪”。但杂多县的藏族人却坚持澜沧江源头并不是藏在深山，而是在青海通往西藏境内的一条古道旁边，名叫扎西切瓦，现在扎青乡昂那村界内。那是19世纪初，五世达赖从四川康区经青海去拉萨的路上，经过昂那村时，受到了当时驻扎在那里的格吉部落热情接待，保护他安全通过。五世达赖在休息时看见路边的湿地下喷出水源，便钦定这里为澜沧江的源头，因此，藏族人认为这里才是澜沧江河神居住的地方。当地牧民家的牲畜得了病，只需赶着牛羊绕扎西切瓦三圈或者七圈，病自然而然会治愈。

各种相差甚远的说法，既代表着这条河流所包含的丰富内涵，也代表着这片区域水流状况的错综复杂。从探源角度看，澜沧江是三江源地区三条河流中难度最大的。据说扎曲分支点尕纳松多的上游地区，共有400条大小支流，长江黄河都无法与之相比。我国对于长江、黄河的探源从汉唐时代就已经有意识地开始进行，但对澜沧江探源活动的记录仅始于近代。

历史上，这条河流多次挫败了中外探险家想要寻找它源头的努力。20世纪初，法国探险家吕推和李默德到达杂多县扎青乡的扎西拉武寺时，就曾萌生去探源扎曲的想法。李默德在回忆录中写道：“如果我们能追溯这条河流的尽头，就能解决湄公河（澜沧江在下游的名字）源头问题，从而确定湄公河北边的界线。”但他们到的时候是夏天，扎曲的水深而且急，河岸有许多陡峭的岩石，不规则的山脊和纵横交错的山谷，让探险队既无法渡河也不能沿河岸前行。后来李默德在书中写到他们不得不放弃探源澜沧江的想法：“除非在冬天河水结冰，不然在扎西拉吾寺是没有路能通过扎曲的。”

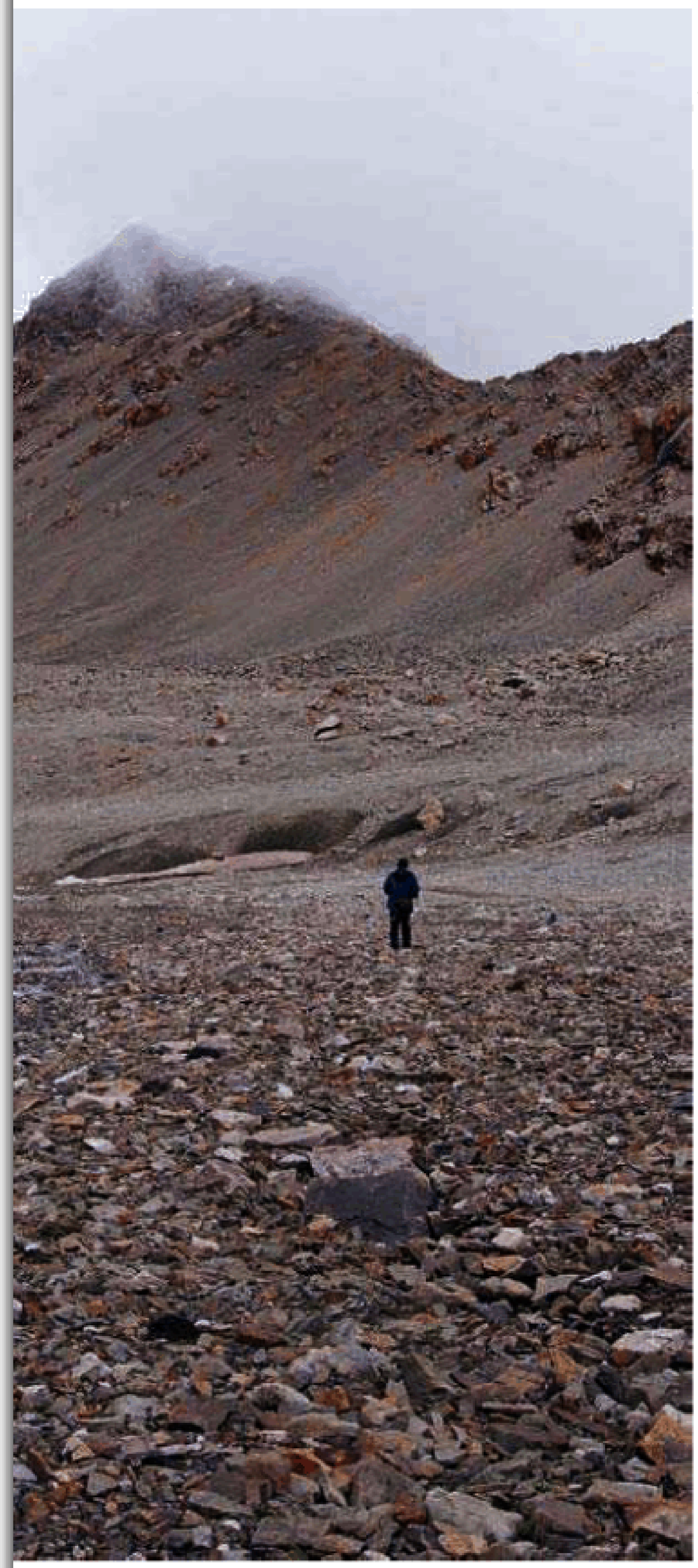
民国初年，学者周希武作为甘肃勘界大员周务学的随员，几乎走遍了澜沧江和通天河的中下游一带，并以现代测量学的方法绘制了我国第一张


7月9日，IBE科考队员在扎多县境内的吉富山下进行追溯考察

玉树地区简图。在他根据这次经历写成的《玉树调查记》中，提到扎曲有南北两个源头，南源为杂那云，北源名杂朵云。两条水东流到扎西拉武寺的西边汇合，汇合地名叫尕拉松多。这是我国首次以汉字记录了澜沧江源头和以下支流的情况。周希武所提到的南源和北源，就是扎曲上游的两大支流：扎阿曲和扎那曲。而现代探源者关于澜沧江源头的分歧也就是从这里开始的。

1994年9月，英国探险家米歇尔·佩塞尔从玉树出发进杂多县，在当地人引领下，来到扎曲南源——莫云乡的扎那曲，将这里确定为澜沧江的源头。同年，中科院的副研究员周长进也对这个扎曲的分界点进行科考，并在莫云乡碰到了英国同行米歇尔，但他得出的结论却大相径庭。周长进认为，扎青乡的扎阿曲，在河流长度、流量等各项指标上都超过了扎那曲，从而认定澜沧江的源头应该在北支，源自北边果宗木查山中的一条支流。但这个结论又遭到另一个科学家的质疑。中科院遥感应用研究所的研究员刘少创4次徒步澜沧江，他的考察结果认为，澜沧江之源确实在扎曲北支，但不是源自果宗木查，而是与果宗木查遥遥相望的另一座山——吉富山。山中支流谷涌曲长度超过其他所有支流，即便在枯水期仍长流不懈，因此，这里才是澜沧江的正源。

旅行者愿意追随哪一种说法，就代表他选择了什么样的溯源路线。我想走的是最远那一条。我并没有能力从科学角度判断哪条路线通向的是正源或者更接近正源，只是觉得如果想认识一个陌生的地方，走更长的路比更短的路总要好一些，正如一句藏族



谚语所说："走得不够远就达不到目标。"即便多出的距离，很可能就是一座山接着一座山，一片荒滩连着一片荒滩的单调重复。但如果荒原最主要的地貌就是单调，那我就去体会它的单调。

山顶风暴

出发前的一切都显得井井有条：我们的后备厢里堆了一箱苏打水，一筐五颜六色的蔬菜水果，一大袋刚出锅还冒着热气的牛肉块。那是在杂多县城的肉铺里现挑的两条牛腿，砍成坨坨肉，再请街边餐馆用高压锅煮熟，整个车厢里弥漫着带奶味的浓浓肉香。

在杂多县城，我们加入了一支去澜沧江源头的科考队伍。2011年三江源建立了国家生态保护综合实验区，但整个实验区都缺乏可靠的生物多样性数据。不知道这里动植物的种类和数量，保护就无从说起。因此从2012年开始，北京大学山水自然保护中心联合政府在三江源地区展开了生物多样性快速调查，今年考察的区域就是澜沧江源附近。科考队有近20辆车，大多为轻型越野车猎豹。庞大的车队中途停在一个山口，从山口望出去，远处的群山笼罩在一层轻薄尘雾中，灰蒙蒙显得很平常。天气不阴不晴，一丝风也没有，再加上身边山道上的车队，人来人往嬉笑寒暄，一点没有想象中"让人失去意志的荒凉"，倒像是一个热闹的乡间集市。

7月份已进入三江源的雨季，几乎每天都会下雨。当我们走在杂多的山间时，常常眼前的道路阳光灿烂，彩虹在不远处拔地而起，升入云端。但远处山顶上却盖着厚厚的黑色云层，下有一道道闪光的云线投射在山顶上，那是阳光透过乌云照射在雨滴上。在这个时节，整片荒原被气流分割成很多个舞台、雨水、乌云、阳光各居一隅，在不同的舞台次第上演。这样有规律的气候变化，不会给旅行者什么压力，山光云影有规律的温和变幻反而让人觉得大自然的丰富。

可如果是雷阵雨，来的方式就截然不同。法国传教士古伯察在他的书中就记录了穿越青海时遭受这种风暴袭击的经历："当时正值上午10点左右，我们刚刚翻越一座小山以进入一片面积辽阔的平原，突然间大气中出现了极其安静的气氛。我们发现空气纹丝不动，天空慢慢地被一层微白色的薄云覆盖，但却没有发现形成任何乌云。大风很快从西方吹了起来，骤然间变得如此强烈，以至于使我们的牲畜几乎不能再前进。整个自然界万象都似乎陷入了一种快要解体的状态。天空始终没有乌云，而仅仅是一种红棕色。咆哮的大风以漩涡状向前推进，在空中吹起了巨大的风柱，卷起了尘埃、沙砾和植物的残枝烂叶。大风如此狂暴，天空如此震荡，以至于我们在正当午时也无法分别出自己骑的牲畜。我们于是被迫下马，伏在坐骑的旁边，再也不知道自己已到哪里，每时每刻都觉得田地被彻底搅乱，万物的末日到来了。当风势稍微平缓的时候，我们才发现所有人彼此之间分开得都很远。"这样的风暴是荒原最邪恶的特产，大多发生在接近中午——一天看起来最温暖安全的时候，常常是到山顶——旅行者最人困马乏的地方，给人的身体和心理上造成的威慑力都非常大。所以古伯察还提到一个古时候传说的翻山原则：接近山顶时，不能高声喧哗，以免搅动压在山顶的厚重气流，引发雷阵雨。

来之前在书中看到这段记录时，我把它当作远去的历史——就像这片荒原上曾有的罕见物种金色野牦牛一样，已经从现代人的旅途中消失了。越野车一日千里，厚实的车厢隔绝风雨雷电，很难留给大自然多少折磨旅人的机会。

从那个平静得有些乏味的山口下行不久，车队又开始翻山了。领队的头车没有走盘山的土路，而是从山脚陡直地往山顶上冲。这是典型藏族人的开法，他们还是像骑马那样驾驭现代交通工具。后面汽车跟着狠踩油门，像骄傲的野马，一辆接一辆翘起头往山顶闯。满山都是此起彼伏的马达嘶吼声。我们的车也摇晃着庞大的身躯开上了山脊，不想车到山腰就陷在泥辙里。无论司机怎么掰方向盘踩油门，都只感觉马达有气无力地抖动一阵，车还是不能移动半步。这辆出发前司



西藏昌都。左上部为昂曲，中部为扎曲，两河在昌都市区内汇合为澜沧江

机骄傲地宣称“全队最好的车”，就这样最先趴在路上。

无奈只好下车，让汽车轻装前进，我们打算步行到山顶和它汇合。不知道是否因为满山嘶吼的汽车马达声，破坏了古伯察所说的山顶的气流。我们下车后发现，刚才在前一个山口还纹丝不动的空气，已经搅动起一场大风。风并不寒冷，但是有股掀翻一切的蛮力，从山顶方向扑过来，我们无法迎风前进一步，甚至抬眼看看汽车到底去了哪儿都不可能。接着冰雹劈头盖脸砸下来，豆大的冰珠子像白色的小钢球，硬邦邦打在身上。我狼狈地捂住头蹲下身，可周围只有刚冒出头的寸草，毫无遮挡之处。眼前一条闪电劈在山脊上，粗大的红色电流划破长空，山上腾起一团火焰。刚刚还雄赳赳的车队也被这场风暴打散，我们被后面的一辆越野车救下，退下山脊，老老实实走上了盘山的土路。

这场亲身经历的风暴就像澜沧江的荒原给我的一个警告。来之前听到过很多忠告：单车一定不能进入河流源头的荒原，至少两辆车才可能应付路上的各种突发危险。我当时不以为然，甚至还抱定如果没有合适的同伴，我就要自己去源头的想法。可在山顶的狂风暴雨中，看到一道红色闪电劈在对面山上，一棵树应声而倒的时候，我立刻放弃了单车溯源这样无知无畏的想法。

当地人

科考队的大本营在然曲河边的一块平地上。我们到达的时候，一大排白色帐篷已经搭在河滩地上，大盆为晚饭准备的蔬菜也在河边准备清洗，帐篷厨房里锅碗瓢盆叮当作响，几天的野营生活正在拉开架势。第二天队伍就要分成几个小队，野生动物摄影师去拍照，动植物学家去寻找新的物种，还有一个溯源小分队去源头。从大本营到源头还有至少一天的车程，据说今年雨水大，汽车只能开到离源头十几公里的地方，剩下的路程必须换马匹来驮考察队员和行李工具。而这个季节牧民都出去挖虫草了，附近

村子只租到6匹马，也就是说，最多只能有6个人上源头。

刚刚在山顶经历的风暴，让我对现实有了清醒、但非常让人沮丧的认识。我的车是个绣花枕头，四驱是坏的，因为缺乏动力，它引以为傲的大个头反而成了累赘，一遇到爬坡或者地面松软，就会结结实实趴泥地里。这样的车况很难上源头，而科考队的溯源名额又非常紧张，正着急该怎么办，多杰突然窜到跟前问我：“你想上源头的目的是什么？”

多杰是科考队的向导。来的路上就注意到他，开着头车，车盖边绑了面小旗子，一路迎风猎猎抖动。车队半路休息时，他扒拉着车门回望后面人声鼎沸的队伍，脸上露出孩子一样兴奋的笑容。这种神情让我想起了在黄河源头的荒原上，有一头故意等着从我们车前窜过去的调皮野驴。当它守在路边，看着一群陌生的来客越来越近时，身体也呈现出那样跃跃欲试的兴奋。常年生活在荒原上的人和动物，或许都有着相同的孤独和纯真。

多杰是土生土长的杂多人，个子不高但身材壮实，脸庞线条坚毅，纯真里又混杂着像石头一样坚硬的东西，所以大部分时候看起来是个面色严肃的人。他去城里上过大学，毕业后在省城西宁当教师，但因为想念草原上自由自在的生活，最终离开西宁回到杂多。平时在县里工作，但他更喜欢的还是做高山向导，还曾经登上过珠峰。12年前，中科院遥感研究所的研究员刘少创来这里探源澜沧江时，就是多杰带的路。藏族人喜欢热闹，到营地的第一个晚上，多杰就呼朋唤友到帐篷里饮酒作乐，直到凌晨也不散去。但他自己滴酒不沾，顶多用手指捏一点敬天地，然后用低沉的嗓音说：“我来出一个游戏吧。”后来我们在澜沧江源头的山坡上歇息时，他回忆自己在草原上渡过的童年，颇带感情地说：“藏族人是个很喜欢游戏的民族，我们有各种各样的游戏。小时候最喜欢玩的是作弄山羊，把两块石头放在山羊眼皮上，再用石头磨山羊的角，很快山羊就睡着了。我们每天都骑马跑到草原深处，遇上风雪也不怕，让马趴下，躲在马的脖子下就不会有事。”

作为旅行者，我在藏区浮光掠影接触过的藏族人大概分为两种。一种延续着传统生活：赶着牲畜住着帐篷，冬天下到河谷，夏天上到草场，依靠自然的恩赐过着艰苦但踏实的生活，当现代生活方式来到这里时，他们小心翼翼地融入显得有点笨拙。司机在来路上讲的阿迦，大体上就是他们给外来者留下的印象。还有一种则更聪明大胆，他们出去见过世面，了解现代世界的运行规则，通过充当外部世界和神秘藏区之间的桥梁，过上了很不错的生活。他们的行为举止，甚至外表和城市人都没有什么分别。多杰属于另外一种。他看上去仍然是典型的藏族牧民，皮肤黝黑，总是戴顶牛仔帽，好像随时要扬鞭策马。他在大城市受过程度很高的新式教育，但没有磨灭他身为藏族人的骄傲和对这片土地的热爱，只是增加了他对家乡问题的关注和浓烈的责任感。科考队每天晚上都有分享会，队员们会讲讲一天新的考察收获，或者自己研究领域中与这片地区相关的问题，比如荒原的垃圾处理、人兽冲突的解决经验。多杰和其他一些藏族司机——大多是乡里的干部，或者保护站的成员，总是坐在最前排的泥地上，仰着头听得很认真。

当这样一个人听到我去源头的目的是“想真正了解这里”时，他很爽快地说：“好，那我带你进源头，但你要好好写我们这里。”

荒原上的等待

第二天上午，去源头探路的车出发了。或许因为多杰的帮助，我的车也被允许加入其中，虽然它并不是去源头的恰当用车。但著名的俄国探险家普尔热瓦尔斯基曾说过，想在荒原中到达目的地，有时候莽撞也是必需的：“不相信任何传闻，只相信自己的眼睛。如果任何事情都要考虑得万无一失的话，那我们什么时候也到不了青海，到不了罗布泊，甚至现在也到不了柴达木。在我们这样的旅行中，有一点是明确，那就是无论遇到什么情况，也毫不犹豫地往前闯，我们就要这样。”

出发去源头的车一共有三辆。多杰的车带路，殿后的是一辆黄色陆风车，我们的车被护在中间。一开始行路还比较顺利。虽然在爬一座陡坡时，我们的车“不负众望”地陷在半山的泥地里，折腾半天也上不了，最后只能从盘山的远路上绕个大圈才重新跟上大部队。但之后的道路一直畅通，再没有遇到让我们搁浅的山路。沿途的牧民还告诉我们更乐观的消息，源头附近的河水流量没有想象的那么大，估计我们可以开到离源头只有两三公里的地方——这是大部分人的体力都可以接受的徒步路程，之前所谓6匹马的名额限制也不存在了。我们在车上开始乐观地安排接下来的行程：以现在的速度，估计15点就能到步行点。我们可以立刻徒步到源头，天黑前赶回宿营地，晚上还能围着篝火跳锅庄。

永远不要在到达目的地前就开始庆祝——即便只差一步之遥，这是我在这趟旅程中学到的规则。接下来的一切，一件也没有按照我们的想象发生。越往前走，水路越多，河流横七竖八纵横在荒原上，汽车需要不停地蹚过大大小小的河流。其他两辆车在探路时都先后陷到河里，费了好长时间才把车湿漉漉地拉上了岸。为了安全起见，这两辆车决定一起去探路，以便相互救援。我们的车因为“先天不足”，就在原地等候。

探路车在满是砾石的河滩地上，

摇摇晃晃消失在远方，草原瞬间就陷入了沉静。我们的车孤独地呆在一片河滩地上。面前这条湍急的河流，是果宗木查和吉富山的两条支流的交汇点，藏族人称此地为“野永松多”，意即“左右交汇处”。来到这里标志着我们已经到了源头最核心的区域。河滩地的另一边是一个草坡，坡顶后面是一片看不到边的草原。密实的云层低低压在草原上空，风在天地低矮的空间里窜来窜去。它是这里隐形的主人，总是忙着驱赶云群，带来阴晴雨雪，天光变幻。但这会儿又什么也不干，就在天空与草原间狭窄的缝隙里奔跑碰撞，发出呼啦呼啦和噼噼啪啪的声音。往坡下看，我们的车就像一块静止的绿色石头，和荒原的沉默融为一体。

等待是难熬的，尤其在空无一物的荒原上等待。3个多小时过去了，一直到18点多，探路的车还没有回来。逐渐暗淡下来的荒野，增加了一丝凄凉和不安。一位同行的女士忍不住抱怨是我们这辆车拖了后腿：“按常规，我们都是走到哪里就歇在哪里。按常规，从来不会去探路，这次肯定是因为考虑你们这辆车。”我们的司机也不甘示弱地回击：“按常规，现在都该吃完晚饭，坐在沙发上看电视了。”

是的，荒原中的旅行没有常规。城市人为了打破日常生活的周而复始而出发旅行，但又在旅行中陷入另一种常规：在平坦的道路上一日千里，在风景优美的地方拍照，坐在桌子旁吃饭，在铺着白床单的床上睡觉。只有这河流的源头，离所有常规都很远。如果说这里也有常规，那就是猝不及防的危险、层出不穷的陷车，还有不知道尽头的等待。



玉树囊谦县白扎乡一户牧民在自家帐篷前

冬窝子中的雨夜

等了近4个小时后，探路的两辆车终于回来了，带回了一堆被子——那是从附近唯一一户牧民家借的夜宿装备，还带回来一个好消息，前面的水量没有想象中那么大，汽车估计能开到距离源头仅1公里多的地方。不过今天晚上，我们得在冬窝子过一夜。

冬窝子是牧民们在河谷修建的冬天住所。9月以后，山上的草场逐渐被雪湮没，他们就下到河谷的冬窝子，等待寒冬过去。夏天高山草场牧草生发，他们又赶着牛羊到山顶放牧，冬窝子就敞着门空置着。因为长时间没人住，简陋的家具上都积满了灰尘，屋子里有股潮湿的霉味。但荒野上的生活虽然艰难，建立起来也很简单。掸去铁皮灶台上的厚厚灰尘，扶起歪斜的烟囱，刨掉火塘里沉积的灰烬，从屋外牛粪墙上扒几块干牛粪点燃，十几分钟前还像废墟一样破旧沉寂的



[renguoxin 摄]

冬窝子，就散发出温暖的生气。里屋窗台下，借着夕阳的微光，传来白菜下油锅的刺啦声。烧茶的水壶在铁皮灶台上，呼啦呼啦冒热气。大家围坐在烟雾缭绕的灶台边，喝着热茶说着路上的闲话，荒原上的夜晚就这么开始了。

吃过晚饭后，天已经全黑了。夜空阴云密布，看不到星星，只有月亮在云层后露出模糊的轮廓。整个草原笼罩在蒙蒙的雾气中。据说这是草原初夏时特有的气候。7 月初，当天气略微晴朗时，便会从地上冒出大量热蒸汽，先飘向山头和河谷两岸，然后便凝结成厚厚的一层。当聚集的乌云足以蒙住大半天空时，南风骤起，暴雨倾盆而下。其后，天空又恢复晴朗，地面的蒸汽再度上升。大气的这种反复变化要持续半个多月，在此期间，大地像处在沸腾中一样，动物都不喜欢动弹，人会觉得四肢有一种无法形容的不适，藏族人称这种天气为“地气季节”。等这段时间结束后，山谷中的草就如同看得见一般地长大，附近的山脉和丘陵像被魔棒点过似的迅速披上鲜花和绿装，牲畜身上的冬毛像破衣片一样大块大块脱落，这是它们皮毛再生和为寒冬储存大量脂肪的季节。为了刺激它们的胃口，牧人每天会喂它们相当多的一份盐，以便帮助它们在夜间反刍白天吞到胃中的大量草料。

荒原深处的夏天一般来得晚一些。巴彦喀拉山脚下的草场上这时候已经过了“地气季节”，呈现出繁花似锦、绿草如茵的面貌，澜沧江源头的草地才刚刚转青，正处在大地沸腾的时候。半夜听到草原上开始下雨，一会儿冬窝子里也噼噼啪啪滴起水来。这里夏天和冬天气候差异很大，夏季多雨，冬季多风。藏民的冬窝子主要是防风——从这点上，我们住的这所房子非常合格。虽然第二天在屋外草坪上扎营的人控诉晚上雷电交加，狂风大作，帐篷被吹得东倒西歪，他们不得不用两只手撑住几乎坍塌的篷顶才勉强过了一夜，但我在屋里却没有感觉到一丝风。可屋子的防雨性能极差。雨水从各个角落长驱直入，形成粗大有力的水流，其中一股不偏不倚打在我睡觉的角落，浸透了睡袋上的被子，再浸进睡袋里。我感觉一股湿冷的寒意慢慢从脚边升起，把脚蜷起来，湿意就随着脚边一点点往上爬。雨越下越大，伴着雷鸣闪电。当闪电的亮光划破浓黑时，能看到屋子里像水帘洞一样，挂着粗细不一的雨柱。床头哗啦哗啦的流水声持续了一整夜，我像缩在茧里的虫子，弓着身子蜷在湿透的睡袋中，等待天亮。

第二天早上风停雨住。我们从湿漉漉的睡袋里钻出来，跨过屋子里大

www.dooland.com



（郭亮 摄/IBE/新华社供图）



澜沧江源区的藏狐

大小小的水坑，像草原上安于生活的一家人，先从冬窝子旁边被大雨淋湿的牛粪墙中，掏出几块没有完全湿透的牛粪，拂去灶台上的积水，点燃半干半湿的燃料，等到屋里再次烟雾缭绕，暖意渐生，新的一天又开始了。大自然昨晚狠狠地捉弄了我们，又迅速把自己作恶的痕迹消除掉。随着太阳升起，草原上的湿气逐渐散去。碧空如洗，洁白的流云飘荡其中，丝毫看不出夜间雷电交加的恐怖荒原的影子。

我们各自拎着睡袋、被子晾晒到草地上。一会儿东边的阴云在风的推动下缓缓移过来，大家就从容地收起被子睡袋，退回冬窝子里，围坐在灶台边等这片雨云过去。一阵细雨后，几根烟的工夫，阳光又把地面的水汽蒸干，我们再把五颜六色的被子东一块西一块铺在地上。此时，西边的山顶阳光灿烂，映照蓝天白云，东边的平原上，新一拨阴云正在集结成形，我们坐在阴晴交界的中间地段，看着河水闪着碎碎金光从眼前流过，会觉得昨晚的遭遇实在不值一提。

人兽冲突

我们过夜的这个地方叫战斗村，是澜沧江源头的所在地。虽然名义上是个村子，但大部分地方渺无人烟。整个扎青乡四个村，占地6000多平方公里，一户牧民最近的邻居，可能都在几百公里之外。除了家里的牛羊，和他们发生关系最多的就是荒原上的动物。这既是荒原生活的独特有趣之处，但也不乏让人苦恼的地方。我们昨晚借宿的冬窝子，虽然整个夏天无人居住，但却一直敞着房门，就是为了防止藏棕熊来房里找食物时，因为进不去而发怒把门窗拍烂。

人兽冲突是来三江源后听到最多的问题。野驴群会齐聚牧民的草场，把他们储存起来用于家畜过冬的草料吃个精光。夏天发情的野牦牛会跑到家牦牛群中去追赶母牛，让牧民无法把母牛从山上赶到一起挤奶。草原上几乎每家牧民都有过被野兽叼走牛羊的经历。原来这种事情大多发生在冬季，大雪封山，野兽找不到足够的食物，就把捕猎目标瞄准了牧民围栏中的牲畜。但现在，夏天也常常有饥饿的野兽闯入人类的生活。我们在囊谦的时候，就听到林业局长俄吉抱怨，最近又有雪豹冲进牧民的院子咬死牛羊。

所有这些动物中，熊最让人不知如何是好。这个在三江源荒原区处于食物链顶端的动物，却没有和它处于同一等级的雪豹那样的王者之风。它性格暴躁，不仅袭击家畜，闯入人的住宅找寻食物，近年来还传出攻击人致死的事情。如果在草原上碰到一头熊，到底怎样应对比较安全？我听到


【许国境 摄】

澜沧江源头的天然沙棘林

> 荒原表面的辽阔和安静，掩盖了这里曾经发生过的无数血腥杀戮，但动物对危险的记忆却会代代相传。

有关熊的各种传闻都没有提供一个可靠的办法。如果逃跑，会激发它追逐的兴趣。如果站着不动，又很有可能被它用类似“犀牛望月”的招式，反手一掌拍在脸上。如果先下手为强，熊硬厚的皮毛对枪击有较强的耐受力，不得要害的攻击只能惹怒它，激发它的破坏力。这让它成为三江源牧民既畏惧又痛恨的动物。这些年来，在国家禁猎政策和宗教力量的感召下，藏族人对大部分动物都比较尊崇，不会轻易伤害，但和熊的对抗却似乎顺理成章。

可翻看从前的探险家们对这种动物的记载，却和今天牧民们的讲述有很大差异。俄国探险家普尔热瓦尔斯基写道：“藏熊性情懦弱，只有带着幼崽的雌熊有时候才袭击猎人，雄熊即使被打伤也一逃了之，而且它们对其他食草动物也不凶猛。我们有时可以看到一些野驴在藏熊的近旁悠然自得地吃草的情景。藏熊的主要食物是鼠兔，经常挖洞捕食，此外，它们也喜欢吃各种草根，如春天的莒兰、夏天的荨麻，至于鱼，只要能捕到也吃，藏熊不主动袭击大型动物，除非其他动物病得快要死或者已经死去。有时它们到了藏民的驻地，即使见到羊也不去伤害。”是什么让普尔热瓦尔斯基笔下温良的谦谦君子熊，变成现在牧民口中贪吃、暴戾、不讲道理的“破坏之王”呢？

一个简单的解释就是历史和现实的共同作用。荒原表面的辽阔和安静，掩盖了这里曾经发生过的无数血腥杀戮，但动物对危险的记忆却会代代相传。早期每逢有外来者踏入这个区域，藏棕熊都会作为荒原地区的代表物种遭到捕杀。对藏族人来说，熊皮也曾一度是尊贵身份的证明和冬季御寒的珍品。就在我们晾晒在冬窝子外面草地上的被子中，还夹杂着一张藏棕熊皮的褥子——这是多年前一位活佛赠送当地藏民的，厚厚的棕黑相间的皮毛，在阳光下闪着金光，让旁边的马毛枕头黯然失色。从这张熊皮褥子，或许可以窥见人类对藏熊索取的历史。从 20 世纪 50 年代，一条从格尔木直通拉萨的青藏公路修通，沿线牧民逐步向荒野深处挺进。三江源地区的放牧区域从原来的 2000 多米逐渐上升到现在的 4000 多米，进入了那些二三十年前仍为野生动物统治的区域。人类按照自己的想法重新规划荒原，修建围栏划分草场，毒杀鼠兔以免它们和牲畜抢夺牧草。但这些人类活动都在阻断野生兽类的食物来源，造成野生兽类食物链断裂。要知道，看起来最不起眼的小鼠兔，实际上是藏熊最主要的食物。

到科考大本营的第一天晚上，世界著名的野生动物学家乔治·夏勒博士在帐篷中讲了世界上其他地方解决人兽冲突的经验。归根结底，就是要想办法让同时生活在一片领地的人和动物，都能活下来——既不能剥夺动物的生存权，也不能要求当地人无限度的牺牲。但对三江源的荒原来说，找到这样一举两得的办法可能更困难。夏勒博士在自己的书中写道：“在藏北高原的这些日子告诉我，这里的生命是多么脆弱，这种边缘状态的平衡是多么不稳定。一场暴风雪可以使一户牧民变成赤贫，可以使野生动物种群数量锐减到惊人的程度，需要很多年来恢复。此地要开展的任何项目都必须考虑到牧民，只有他们的合作和参与才能确保野生动物的未来。”

源头的生活

在澜沧江源头附近的牧民家庭，无疑就处在这片荒原摇摇欲坠的平衡中。他们最能体会荒原生活的艰难与富足，孤独和宁静。我们第三天晚上的扎营点就在离源头只有几公里的一座山顶上，那里孤零零住着离源头最近的一户牧民。隔着一条河和一大片坑坑洼洼的草场的另一个山顶上，住着他们最近的一户邻居。暮色中，邻居的白色帐篷像一个没有存在感的小圆点。

因为很少有人来到这里，生活在荒原深处的人们以一种奇怪的时间刻度来标记往事。1918 年英国领事台克满来到澜沧江上游流域时，在扎曲渡口向当地人打听过往情况。当地人告诉他，“最近”有一大队俄国人从东北方向来过这里，他们武装精良，配有最好的马和牦牛，还在往南处与藏族人交火。实际上，当地人口中的“最近”是 10 年前，那队俄国人是探险家科兹洛夫的队伍。他们从贵德一路南下，想从这里找到一条通向昌都的进藏之路。

这户离源头最近的人家，看到我们队伍中的多杰和刘少创，估计也有“去年今日此门中”的亲切感。12 年前，多杰和刘少创来吉富山探源时，就到过这户牧民家。当时的家里成员是一对年轻的父母带着 3 个孩子。12 年后，这家人仍然在这片山顶上，四野无人，尽是起伏的群山和缠绕的溪流，吉富山在层层山峦之外露出白色的雪顶。但 12 年时间，这个家庭已经有了很大的变化。父亲因病去世了，家里孩子增加到 8 个。今年是藏历马年，据说是佛祖释迦牟尼的生肖年，母亲带着家中最大和最小的两个孩子去阿里冈仁波钦转山，剩下的几个孩子就留在家里看守牛羊。半面山坡都是他家的牛羊，如果按照现在牛羊的市价，他们家的资产大约有几百万元。看起来是一笔不小的财富，可是这些孩子们，仍然过着最简单的生活。他们都没有上学，每天早上把牛羊赶上山坡，晚上再甩着投石器把走远的牛羊聚拢回来。虽然没有父母在身边，他们仍然从容地守护着这个荒原深处的家。只要帐篷里铁皮灶台上的炉火没有熄灭，随时能舀出热茶，这里的生活就能继续下去。

在这户只有孩子的牧民家，是我们到达源头前的最后一夜。夜深了，帐篷外的荒原照样又是风雨欲来前的冷清寂静。雨季的浓浓雾气漂浮在空气中，月亮在浓厚的乌云层边露出些许轮廓，稀薄的月光下，一只看家的藏獒挺直脊梁坐在帐篷边的山坡上，像剪影一样一动不动远眺着黑糊糊的河流对岸。但帐篷里热气腾腾，所有能落座的地方都挤满了人。很久没有这么热闹的队伍来这里，孩子们也表现得很高兴，他们慷慨地拿出家里的牛肉血肠，在灶台上煮出一大锅。多杰将血肠摁在地板上，用小刀切开分给大家。肠里的肉没有什么特别的调料，肠衣也很厚，但因为肉新鲜实在，所以非常耐嚼好吃。大家挤在帐篷里所有能落座的地方说着闲话，藏族队员为了祈祷明天平安上源头，念起了莲花生大师的经文，祈祷的声调时而高亢庄严，时而蓦然间变为低沉的喃喃自语。这种颇有庄严感的鼻音，与火苗在灶台里霍霍跳动的声音，肉肠煨在沸水里咕噜咕噜的声音交织在一起，帐篷里弥漫着浓稠的热闹劲。

> 只要帐篷里铁皮灶台上的炉火没有熄灭，随时能舀出热茶，这里的生活就能继续下去。

最后到达的江源看起来很平常，它一脉相承了来路上的瘦瘠山线，灰色砾石和石缝中的低矮植物，呈现出荒原上再平常不过的辽阔和荒凉。但接近它的最后几公里却称得上惊心动魄。第二天早上出发前，多杰对我们司机说：“这个地方没有路，你不要怕，只管踩油门使劲冲，想怎么走就怎么走。”最后的路程几乎全是水路，刚冲上一片河滩，面前又横着一条水流。汽车在一片又一片巨大的水花中前进。我坐在副驾上，紧盯着水中稍纵即逝的前车车痕，恐惧着车会突然陷入河流的哪条深缝中，紧张得胃都痛起来。司机一边握紧方向盘急速左推右挡，一边狠狠地说：“这次是要到水的姥姥家去啊。”

源头就在一条说不上名字的山谷缝隙里。山谷一侧石壁直立，朱红色的山体像被从山顶泼下一盆墨，山崖的上部都是大块墨色，另一边则是一座坡度稍微缓和，但体积巍然的分界岭，翻过去就是长江源头所在的治多。一大片被砾石灰掩盖的冰川，从山顶一直覆盖到山脚，贴近冰层融水不舍昼夜地在地表下汩汩流动，直到土层薄弱的一处山脚，就冲出地面，成了澜沧江的第一股水流。我们花费了几天时间，经历山顶雷暴、荒原雨夜、无数次的陷车，最终追寻到的是大自然一个平常的偶然。但这个平常中包含着前往未知世界的意义——我以自己的眼睛看到了那眼涌泉，以自己的鼻子和嘴巴吸入了那里弥漫着雪雾的空气，以自己的双腿站在那里满是灰色碎砾石的山谷，以自己的手触摸到那里表面满是扎手冰碴的冰川，以穿越荒原所经历的恐慌和醒悟，换取了对澜沧江源头的平常的感触。

Biemlfdlkk
比音勒芬



中国国家高尔夫球队指定品牌

www.biemlf.com

关注比音勒芬官方微信

那些早年进入荒原的探险家

记者 付晓英



古伯察
Evariste Régis Huc

古伯察是比较早进入过三江源地区的外国传教士。生于法国海边小城勒阿弗尔的古伯察，是一名虔诚的传教士，1844 年 8 月，古伯察与他的同伴秦噶哔（J. Gabet）从位于现在辽宁西北角建平县的黑水出发，经内蒙古、宁夏、甘肃，于 1845 年初到达青海。1845 年 11 月 15 日，他从青海湖南经格尔木及玉树的曲麻莱和治多，再经唐古拉山口，最终在 1846 年初到达拉萨，逗留两个月后，被驻藏大臣琦善查获并上奏清廷，很快被遣送出藏，在清军的押解下回到澳门。

古伯察在澳门整理了两年来的资料，撰写了回忆录，并命名为《鞑靼和西藏游记》，描述了他从西湾子到拉萨、再从拉萨到四川成都的一段经历，成为西方汉学界的一部经典，被译为多个语种反复再版。2006 年，此书中文版由中国藏学出版社出版。

普尔热瓦尔斯基
Никола́й Миха́йлович Пржева́льский



普尔热瓦尔斯基出生于白俄罗斯一个贵族家庭，曾在波兰华沙军事学院教授地理。从 1870 年开始，受军方和皇家地理学会资助，作为俄军总参谋部军官的普尔热瓦尔斯基先后四次到中国的内蒙古、青海、新疆、西藏等地探险考察，有很多开拓性的发现，比如新疆的普氏野马，可可西里高原上的普氏原羚。他对罗布泊的研究引发了后世的大讨论。

他的四次中亚探险，每次行程都与三江源地区有交集，足迹遍布黄河源与长江源一带的荒原，但他一直没能进入梦想中的拉萨。

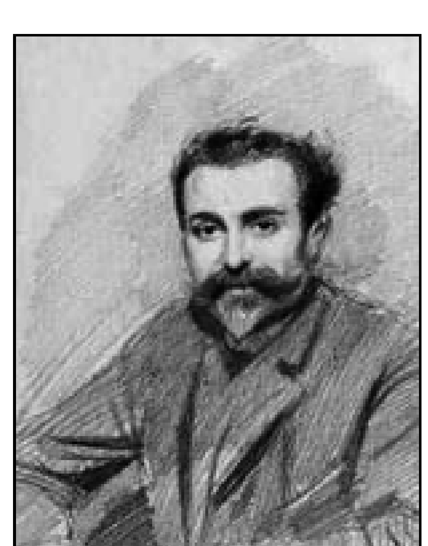
科兹洛夫
Пётр Кузьмич́ Козлов́



科兹洛夫也是沙俄帝国在对外扩张中成名的探险家和考古学家。他曾加入普尔热瓦尔斯基的第四次中亚考察队，1907 年，他在内蒙古阿拉善盟的额济纳河下游、接近居延海的地方发现了西夏古城黑水城遗址，发掘出文物 3000 余件，赢得了“一位世界性的地理学家”和“出色的旅行组织者”的声誉。

科兹洛夫的考察队曾深入黄河腹地的贵德，在安多藏区的冬季穿行，穿越积石山后进入甘肃南部草原的夏河拉卜楞寺。和前辈普尔热瓦尔斯基一样，他曾试图在三江源内找到一条从昌都进藏的道路，因为受到藏人的阻击而未成功。

李默德与吕推
Fernand Grenard & Dutreuil de Rhins



李默德和吕推（左图）是 19 世纪末法国的旅行探险家。1893 年 6 月下旬，李默德与吕推从新疆于阗县城南下入藏，同年冬天在藏北被挡回，第二年 2 月被迫进入现在的玉树州地界。吕推在称多拉布寺附近的囤不大（今玉树县仲达乡）被杀，但是李默德带回了惊人的地质学和考古学标本，以及照片、地图等资料，在巴黎出版了三大卷本《高地亚洲一次科学考察记》，内附地图——《西藏全图·附西藏印度通道图》，是李默德据亲历及参考他人成果编绘而成，当时较为全面的有经纬度的全藏地图仅此一份。

台克满
Eric Teichman

台克满又名赵锡孟，是英国外交官，曾经在剑桥大学接受过高等教育，1907 年被指派到英国驻中国北京的使馆任译员。1919 到 1935 年，他在英国政府资助下作广泛的穿越中亚长途旅行。

台克满 1922 年在剑桥大学出版了《一位领事官员在西藏东部的旅行》一书，详述了他经由三江源地区入藏的路线。





约瑟夫・洛克
Joseph Charles Francis Rock

约瑟夫・洛克是美国著名的植物学家和探险家。从 1922 到 1949 年，他曾先后六次到中国探险考察，在美国《国家地理》上发表了大量的文章和照片，将多种植物样本带回西方。

洛克曾三次在岷山和阿尼玛卿山之间的河谷地带拍摄资源照片，测绘地形地图，搜集实物标本及文物资料。他业余的测量方法曾出现严重失误，测出阿尼玛卿雪山高 29661 英尺，比珠穆朗玛峰还要高。直到 20 世纪 70 年代，中国地理学家确定阿尼玛卿雪山海拔仅 6282 米（20730 英尺），这一误差才得以纠正。



大卫・妮尔
Alexandra David・Neel

大卫・妮尔是法国探险家，她曾五次深入西藏和周边地区。她的《一个巴黎女子的拉萨历险记》、《西藏的巫术和奥义》、《贵族—土匪地区》三部作品，记录了她从 1912 至 1923 年在青藏高原及其毗邻地区的旅行记和科学考察成果，被称为入藏旅行的三部曲。其中，《一个巴黎女子的拉萨历险记》已被译成中文版，2002 年由东方出版社出版。

到黄河源去

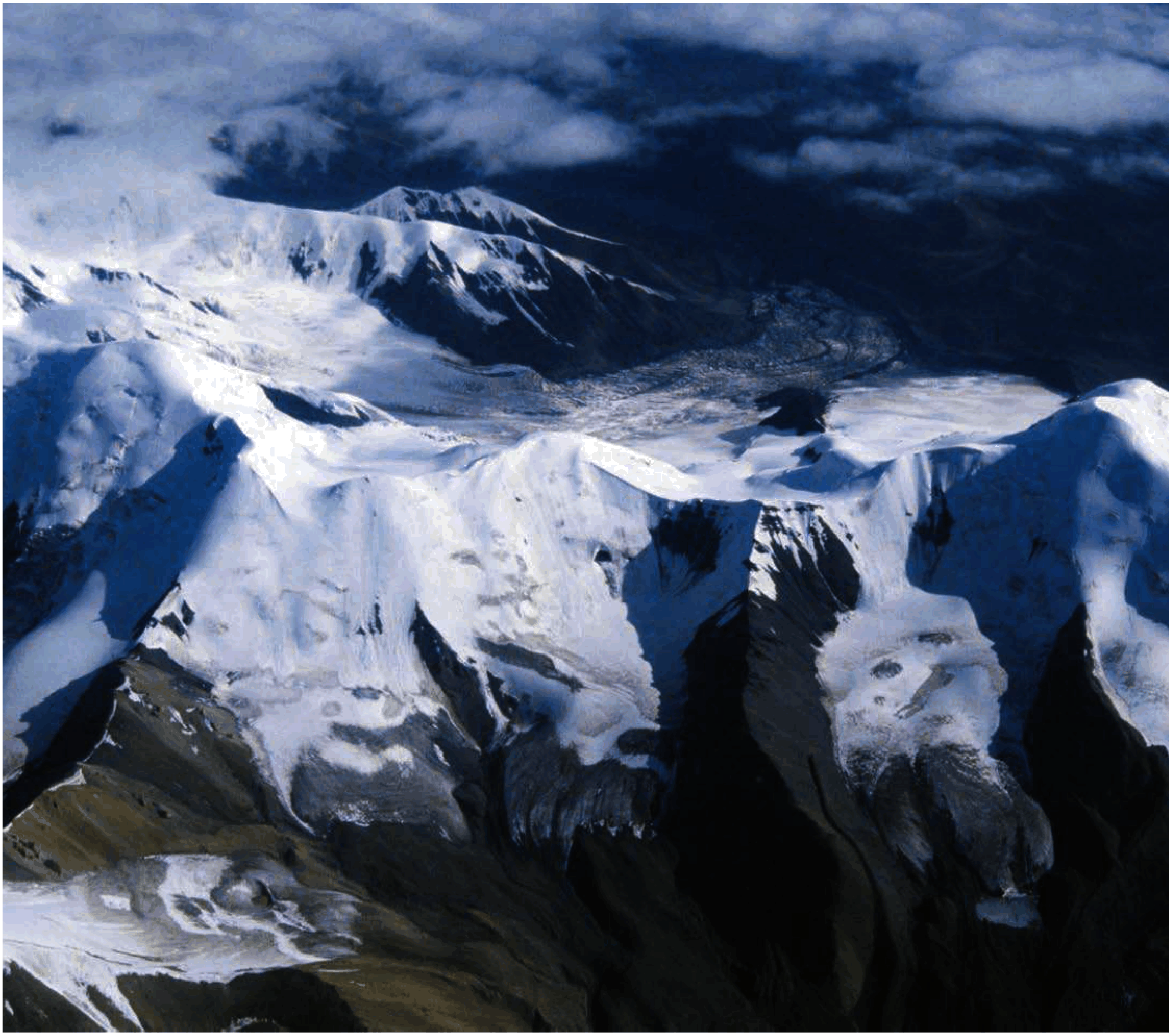
“人类要和河流发生关系，就必须了解河流的源头在哪里。”要是以这个答案来看，黄河绝对值得追寻源头。

主笔 陈晓





玉树曲麻莱县麻多乡，黄河源头所在。尽管这里自然环境恶劣，但仍有藏民安于此地，简单平和地生活着



青海省阿尼玛卿山主峰——玛卿岗日（摄于 1986 年）

关于河源的想象力

黄河源位于青海东北部的果洛藏区。从西宁出发前往三江源地区，黄河是第一条可以追溯源头的河流。自古以来，对河流源头的探寻是探险家们开疆辟土的重要内容。每条大河的源头，都是探险界的一座圣杯。我在旅途中遇到一位对河流有极大热情的探险家——他每年花大量时间在青藏高原，横断山脉等人烟罕至的地方观测河流，黄色越野车的后备箱里堆满了锅碗瓢盆、炉灶给养，车顶上还绑着漂流的皮艇。河滩地多是砾石，车行其中难免摇摆，远看像一艘荒野之舟，摇晃在宛如波浪起伏的群山间。我希望了解他如此痴迷于拜访河流的源头，仅仅出自探险家对未知世界的好奇心，还是别有深意。他给了我一个非常理所当然的回答："人类要和河流发生关系，就必须了解河流的源头在哪里。"

要是以这个答案看，黄河绝对值得追寻源头。这条北方第一大河，从青藏高原东北部的荒原上破土而出，百转千回。先由西向东流入四川、甘肃两省交界处，再折向西流入青海省，



又北上而后东流入海，全长约 5464 公里，与 75.2443 万平方公里流域上的中国人毗邻而居。历史上，它在中下游有过多次让人猝不及防的改道，冲垮良田，湮没城市。尤其在乾隆四十七年（1782），黄河决漫堤后堵口迟迟不能合拢，成为让统治者束手无策的大麻烦。后来乾隆专赋河源诗一首，痛陈这条河流的福祉与灾难："唯岳曰有五，唯渎曰有四。四渎河居一，宏功赞天地。金堤护九曲，迩年每有事。瓠子计已竭，灵源致虔祭。因遣侍卫往，穷源命必至。"

当乾隆皇帝苦于无法在现实中应付这条脾气乖张善变的河流，他只能求诸一些精神上的解决之道。黄河到底是一条什么样的河流？它在下游表现出的暴烈的生命力，是否能通过了解上游而得到抑制？因此乾隆皇帝派大学士阿桂之子，乾清门侍卫阿弥达到青海河源告祭河神，并要求他将河源的地理情况"据安定南针，绘图具说呈览"。

在乾隆皇帝派人去黄河源头一探究竟之前，历朝都有对黄河源头探索的记载，代表着不同时代的人们对于山川河流的认识水平。其中最有想象力的当属西汉张骞。张骞出使西域，不仅完成了与西域各国联系的政治任务，还开启了中国历史上一个地理大发现的时代。他遍查西域各主要河流，并对河流的走向和联系进行了合理想象。《河源志》中记载："汉使张骞持节，道西域，度玉门，见二水交流，发葱岭，趋于阗，汇盐泽，伏流千里，至积石而再出。"积石就是阿尼玛卿山——在隋唐之前，阿尼玛卿被认为是黄河的发源地。而张骞在此基础上做了个大胆的推论。他通西域时路过罗布泊，发现不管塔里木河的水如何丰枯，注入罗布泊后其水位都没有大的变化，于是他认定罗布泊之所以丰枯不盈缩，是因为河水流入罗布泊后，藏入地下，形成一条 1000 多公里的暗流，最后在阿尼玛卿附近溢出，因此黄河真正的源头在塔里木河上游。这就是史书中盛行良久的黄河"重源说"。即便后来到隋唐时期，古人对黄河源的认识已经从阿尼玛卿山推进到了星宿海，但一个通行的观点仍然是星宿海与蒲昌海（罗布泊）是相通的——黄河源于西域，伏流于蒲昌海，东南潜行沙碛千五百。

阿弥达到青海后，不仅按传统在星宿海祭祀了河源，还对星宿海以西 300 里处的三条河流进行了实地勘查，按照指南针绘就了新的黄河源图，呈给乾隆皇帝。在这张图上，古人对黄河源的探寻已经从星宿海区域推进到了一条河流——"阿勒坦郭勒"。在蒙古语中，阿勒坦即黄金，郭勒即河。阿弥达的考察确定此河为黄河上源，回环 300 余里穿入星宿海，从这里一路往西南，流至贵德。这个结果已经很接近今天对黄河源的认识。阿勒坦郭勒被认为可能是如今星宿海上源的南部支流卡日曲，在现代科考史上，它是黄河源头的有力竞争者，并曾在 1978 年青海省主办的源头考察中荣膺黄河正源。

但在 1782 年，当阿弥达将阿勒坦郭勒绘进新的黄河源区地图时，既标志着古人对河源的认识有突破性的推进，也标志着古人对这条河流从何而来的认识到此为止了。展开河源区的地图，会看到长长短短、密密麻麻的曲线，代表着源区如蛛网密布的河流。越进入上游，越是河滩遍地，支流纵横，每一条曲线都连接着深不见底的高山峡谷。要想从中分辨出哪一条才是黄河的第一股水流，如果不掌握准确测量河流长度、流速、流量的现代科考工具，是难以更进一步的。黄河的探源由好奇心和想象力主宰的冷兵器时代，转入由万能表、GPS、流速仪等工具主宰的现代科考时代。

历代探险者、科学家在荒原上对一条河流持续、艰苦的英雄式追寻，最终都是通向平民时代的一块块奠基石。当未知的世界被一个人认识的时候，最终要被所有人认识。2014 年 7 月，我们从西宁出发，踏上了溯源黄河的路。

第一道分界岭：拉脊山

从西宁到贵德路上能看到很多油

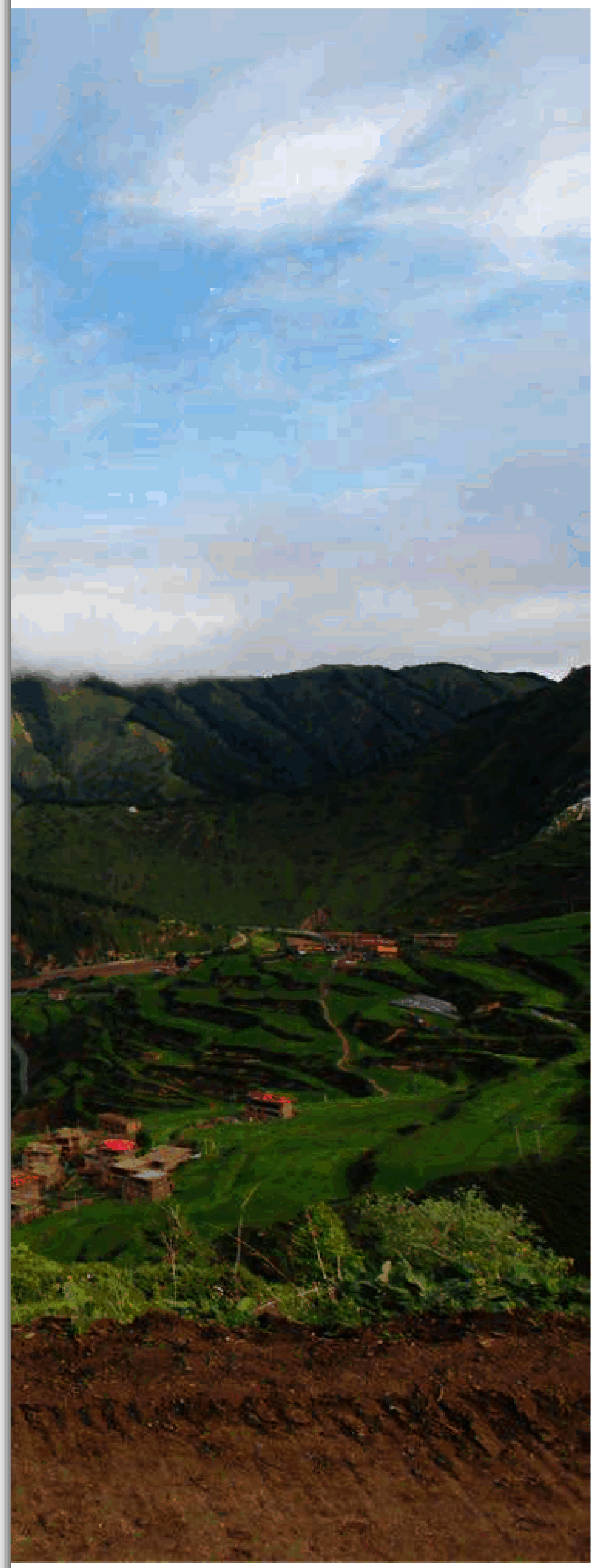
www.dooland.com



居住在玛可河林场周边的牧民

菜花田。这种在南方平原上昭告春天到来的花朵，在黄土高原的盛夏才开放。路边的土坡上，高低错落着一片片新鲜纯净的金黄，为灰黄的山景平添不少生气。满心欢喜沿着田埂边往菜花地的深处走，突然脚下就出现了一块断崖，高近百米。很多灰色的小鸟，像蝙蝠一样攀附在陡直的崖壁上，如果不是偶有扭动身子，或者发出轻微的鸣叫，初来乍到的人很难发现它们。山崖下是被河流雨水冲刷多年形成的宽大河谷，河道已经收缩成谷底中心窄窄的一条细流，当地人在河滩地上稀稀落落修起了平顶院落，院子和院子相隔甚远，都静悄悄的。既无水鸣，也无人声，和顶上油菜花田散发的热烈气息相比，山崖上下好像是两个世界。

这是黄河上游流域在黄土高原的典型地貌。所有的河流，包括小溪，在冲积土上冲击出无数极深的沟堑或险峡，甚至有很多沟是在夏季大雨时偶然形成的。这类峡堑的两壁几乎总是垂直的，形成了各种奇形怪状、约


（左凌仁 摄/IBE）

百米高的悬崖。黄河也从这些土质松软的峡堑中流过，它对黄土高原的冲击更为有力，有的地方峡堑陡峭的两壁高出河面约好几百米。数千个这样的深涧把黄土高原切成一段一段。对古代的行路者来说，在这样的峡谷中上上下下要吃不少的苦头，俄国探险家普尔热瓦尔斯基曾经描述过在黄土高原上行路时要面临的危险：“当你走在非常平坦的、青草遍地的高原上，突然就在你的脚下出现了一条可怕的深涧，涧底通常是流水的小河，河边长满了阔叶树，两侧峭壁的慢坡上往往覆盖着茂密的灌木丛，由西蕃人（藏族人）开辟的小路通入涧中。但是您能想象得出吗，这小路在三四俄里长的距离内，就有1500英尺的落差，同时两侧黏土的崖壁经常有坍塌的危险，而驮着东西的骡子就顺着这小路走上走下将是怎样的情景啊！”

现代人已经不必再面临这样的危险。从西宁往南，一路都是平坦流畅的柏油路。乘客坐在丰田4500车的厚实铁皮里，只是感觉道路逐渐变高，曾让普尔瓦热斯基心惊的悬崖峭壁，如今只是盘山公路两边遥遥耸立的风景，在车窗外一掠而过，不会对旅行者造成任何心理压力。但新的交通工具和新式道路不能改变当地人对这片土地的传统记忆。生长在这里的藏族人，仍然喜欢行走在那些崎岖不平的山峦上，体会荒野中特有的颠簸顿挫的节奏。我们在路上看到几位青年僧人，像骑高头大马一样，将摩托车轰鸣着冲上公路两边陡直的高坡。汽车在盘山公路上转了好几个弯，还能看到他们在崖壁上的身影。我们隔着几条峡堑的距离，从车窗中探头向他们挥手，他们也站在群山万壑起伏的曲线中挥手还礼。红色袈裟的身影映在碧绿连绵的草甸上，更衬出峡谷的幽暗。

去黄河源的路上，翻山是一个有些乏味的经历。沿途山峰数不胜数，祁连山脉、昆仑山脉像繁殖力惊人的藤蔓植物一样，生出一长串枝丫，伸进青海腹地。经常是翻上一个山口，看到的仍然是与前一个山口一模一样的地貌：锯齿状的山脉横在前方，路边山坡又高又陡，羊群像挂在坡上，从容专注地啃食草皮。但在翻过有一座山岭后，眼前的景色明显有了变化：山脉的起伏更均匀，最远处的山峰笼罩在一片深蓝色的雾气中。这是山的颜色，而非黄土。峡谷底部出现茂密的沙棘和其他灌木，兀鹰在高处盘旋，偶尔还可以看见金雕。

这座山叫拉脊岭，是祁连山脉延伸到青海境内的分支，也是去黄河源路上的第一道分界岭，将黄土高原和青藏高原隔开。翻过这座海拔3520米的山顶，再往前几十公里，山势逐渐降低，旅行者将进入青藏高原上第一个如绿洲一般美丽的小城贵德。

绿洲

1908年秋天，俄国探险家科兹洛夫翻过拉脊岭后不久，看到的世界是这样的：“我们发现沿黄河右岸向西南偏西方向，延伸着一片接连不断的金黄色的杨树林，杨树下掩映着当地居民的灰黄的泥土房舍。灌渠旁种着许多杨树，偶尔也可以见到泡泡刺、河柳和沙棘，林间还夹杂着小灌木丛，在路边的菜园旁则不时可以见到丁香和野蔷薇。在清澈而且流速快的一些小溪旁，随处可见一排排运行良好的磨坊。”这片风景怡人的谷地就是贵德，是科兹洛夫在寒冬到来前希望赶到的绿洲。

贵德海拔只有2268米，是从西宁出发后进入的第一个黄河谷地。单从探险和科考的角度，这里并不算多有价值。据科兹洛夫的考察记录，谷地平原带的动物十分稀少，仅有狼、狐狸、野兔、山地嗬兔和家鼠。鸟的数量倒相对较多，明澈蔚蓝的天空中翱翔着骄傲的兀鹰、秃鹫，偶尔会有隼从绿洲的边缘上箭一般疾飞而过，沙漠花鸡栖息在绿洲边上灰黄色的山冈上，渡鸦、黑乌鸦、寒鸦、喜鹊还有红嘴山鸦，彼此用颇为悦耳的声音响亮地应答着。树林中小山雀和粉红翅的花鸡觅食时，在树梢顶部发出簌簌的声音。但和三江源腹地人迹罕至的地区

相比，这些都不是能让见多识广的探险家兴奋的新鲜物种。可这是科兹洛夫选定的冬天的居留之地，是他在长途跋涉后和新的长途跋涉前，急切希望到达的“期待已久的绿洲”。

在翻看众多探险家对三江源地区的记录时，最头痛的就是不同年代的探险家对所经之地不统一的称呼。三江源很多部分都位于藏、蒙、回、汉的交界区，不同地方的人按自己的语言对它命名，再加上探险家们非常随性的发挥，同一个地方常常有好几个不同的名字。这让他们在荒野中开辟的各具个性的道路难以被后人确认，只能被模糊成大同小异的旅途印象：来到一片寸草不生的地方，遇到可怕的风雪，严寒刺骨，充满敌意的当地人拒绝给予帮助，但一个难得的晴天或者翻过山后一片丰美的草场又绝处逢生，接着又走入寸草不生的地方，遇到可怕的风雪……只有一些重要的驿站才有约定俗成的统一叫法。贵德是和结空多（玉树）、打箭炉（康定）、那曲一样，难得有确切而且统一名称的地标。去往黄河源头的果洛藏区，省城西宁和甘肃拉卜楞寺的道路都在这里交汇。科兹洛夫看到，这座只有近一万居民的县城，因为是蕃汉互市的主要据点，呈现出了难得的熙熙攘攘景象。唐古特商队在贵德排成长长的一队，几乎从不间断。渡口附近挤满了人，商贩在其中往来穿梭，出售梨和其他一些物品。当羊皮筏子还是黄河摆渡最常用的工具时，贵德渡口已经拥有了更为大型的专业摆渡工具——平底大船。因为贵德河段的水流速度很快，大船离岸后，常常顺水往下漂一段，但船工会努力地划动巨桨对抗水流的力量，将船拨到正确的方向。有时候船靠岸时会被水流冲过渡口，岸边的旅客则将船逆水拉回渡口。船一靠岸，马、骡子和人





黄河源头第一人家。一辆手推车也成了孩子们爱不释手的玩具



青海省玛多县原来成片的草场施行分场到户后修起了连绵的铁丝网。图为牧民在解救被铁网困住的一只羊

争先恐后从船里跑出，码头上一片欢快的喊叫声、尖叫声和笑骂声。

除了交通上的重要性，贵德还是清末难得保持稳定的地方。清政府管不了在荒原上肆意抢劫的游牧民族，但在贵德建立了比较有秩序的统治。当地人不像荒漠深处的土著，对外来者有那么强的敌意，农耕也让这里显得安定。贵德最有名的作物是梨树，差不多家家户户都种有梨树，结的香水梨非常好，成熟后随手一捏，就能分成两瓣。早在20世纪起始，贵德梨就远销到了兰州府邸，据说在那里价钱卖得非常高。

科兹洛夫在这里待了三个月，不仅在此补充了丰富的物资，还通过往来的客商获取深入荒原的道路信息。闲暇时则到绿洲南面的高地上，欣赏贵德花园里秋日将近时的金黄树叶和邻近被黄河切割开的山脉。与黄河源头变幻不定的荒原相比，这里安居乐业的恬静气质，让探险家们愿意把抢先发现未知的雄心暂时放下来，在这里稍作休息。

现在的贵德已经不再具有和荒野那么强烈的对比。旅行者在去黄河源的沿途很容易随时补充给养，而无须待在这片谷地等待寒冬过去。因此贵德城里非常安静，黄河边也不见100多年前人马喧嚣的热闹场面。或许因为上游修建了好几个大型水电站，碧绿的黄河水像一汪净湖，几乎看不到流动。但河谷农耕带的安定气氛仍然留在空气里，处处皆是乡村生活的宁静。七月的阳光晒暖了空气，孩子们在暖阳下玩耍，女人在村泉边的石头上搓洗衣服，清水和柔荫使路边的院落看起来和谐悦目。粗木框和墙壁围起的整洁小院落中，有着平顶方地、手雕窗台和窗框的土屋，在阳光下呈现一片温暖的土黄色。这里的安静让人联想起这座小城与三江源广袤荒原之间的联系，但又不觉得凄凉。

我们到的时候正是傍晚，院子里的矮炉飘出阵阵炊烟。植物长藤上开着黄花，葡萄绿荫浓密，梨树上悬垂着冷静的大蜘蛛，与净蓝的天空相映成趣。即便现在不是梨花开放的季节，可空气中那种因为寂静而保持的清冷，还像残留着梨花的清香，让人想起春天梨花开放时，这个黄河谷地中一片雪白的美景。

第二道分界岭：阿尼玛卿山

离开贵德后，就要进入真正的荒原了。虽然在现代交通工具和路网条

件下，即便进入黄河源区的不毛之地，也不再有多么浓烈的探险意味。但当看到阿尼玛卿山时，身处现代文明之外的荒凉感仍油然而生。

阿尼玛卿古时又名积石山，是自西宁往黄河源区以来第二条重要的分界岭。这条东西长超过 200 公里的山脉，延续着昆仑山的走势，横插在青藏高原南部。山北是海南藏族自治州，山南则是果洛藏族自治州——黄河源的所在地。当古人还没有能力进入雪山以南的广袤荒原时，阿尼玛卿山就被认为是黄河之水天上来的源头。在元史的《河源附录》中，开篇就写道："河源古无所见，《禹贡》导河，止自积石。"这个结论在河源认知史上打下了深刻的烙印，即便后来对黄河源的认知边界已经推进到了星宿海以上，阿尼玛卿仍然被官方奉为黄河名义上的源头。当 1782 年，乾隆皇帝派遣阿弥达去河源祭祀以止洪灾时，曾就此事询问章嘉国师。章嘉建议应该连阿尼玛卿的山神一起祭拜。他说："黄河主源发源于玛沁雪山，如果隆重祭祀玛沁蚌拉山神，或许有益。"国师说的玛沁雪山就是阿尼玛卿的另一个名字。于是阿弥达一行来到星宿海东边后，集体朝向阿尼玛卿雪山方向，煨桑、敬香、念诵经文、望祭山神。

阿尼玛卿是迄今少有还能在 7 月保持山顶大面积积雪的山峰。在 280 平方公里的主峰区，就有 18 座 5000 米以上的雪峰拔地而起。其中主峰玛卿岗日由三座海拔分别为 6282、6254、6127 米的峰尖组成，远看三座雪峰几乎呈一字形排列，构成了青南高地上雄伟的山景。根据 2007 年的测量，阿尼玛卿群山一共有 126 平方公里冰川，其中东北坡的哈龙冰川长度达 7.7 公里，面积 24 平方公里，是黄河流域上最长最大的冰川。整个雪山的冰川约占黄河源区冰川的 90%，而黄河源区水量占到黄河的 40% 以上。从这个角度看，古人将阿尼玛卿雪山奉为黄河源头也不无道理。

我们经过阿尼玛卿雪山时恰逢小雨，虽然是七月盛夏，雪山近旁仍然寒气逼人。没有太大起伏的山顶上是沉沉阴云，雪雾弥漫其间。风刮个不停，将雪雾和雨水搅在一起，山路因此泥泞不堪。沿途看不到人家，除了山口的帐篷客栈可以歇歇脚外，就是一望无际冰冷的荒芜。

那些以勇气在史上留名的探险家，进入这里可都是件大张旗鼓的事情。阿尼玛卿山南的果洛游牧族区域，以气候恶劣善变、物产贫瘠著称，果洛藏族则被传说成一帮以抢劫为主业的残忍土匪。1926 年 4 月，当美籍奥地利探险家约瑟夫·洛克准备来阿尼玛卿山考察植物时，他储备了足够整个旅行队使用 7 个月的供给来增加安全感。其中有 2000 斤面粉、盐、烤面包用的小苏打、动物食用的各类豆子，因为他听说"那里唯一能买到的是长了毛的黄油、酸奶和羊肉"。他还带了很多匹丝绸、棉布和针线，以便和藏民做物物交换，希望能以此获得当地人的善意，让他平安通过。最终这趟行程并没有遇到洛克想象中的危险，但也没有找到他期待的物种——阿尼玛卿山脚下的荒芜同样超过了这位植物学家的想象。洛克沮丧地将这趟花费不少却收获甚微的考察报告给美国的雇主——哈佛大学植物学家萨金特教授。年逾古稀的萨金特回信说："你可千万别忘了，在某处找到自己想要的树种固然重要，可是发现那里不长自己想找的植物也同样重要。由此看来，你的阿尼玛卿之行还算是成功的。"

萨金特的话充满哲思——荒芜并非一无所有，荒芜中可能包含着心有所求的人还没意识到的丰富事物。我们在路上遇到很多围着阿尼玛卿转山的人，他们衣着简单，甚至单薄破烂。男人穿着松垮的解放胶鞋，女人则穿着中高跟的单皮鞋，有的空着两手，有的背一个捆得像大粽子的背包。他们的身体在寒冷、泥泞和荒芜前，既没有畏缩，也没有紧绷，大多以一种很舒缓，甚至有点懒散的步态行走在雪雾弥漫的山路上，就像走在自家附近的集镇街道上。一辆破烂的桑塔纳在陷在上坡的泥地里，他们就嬉笑着一拥而上帮忙推车，然后再恢复从容的步态继续走路。在接近山口时，转山者会爬上路边的一座小山。小山表面覆盖着大大小小的石块，看起来像一个巨大的玛尼堆。爬上山顶，再越过眼前颜色暗淡、毫无生命征兆的碎石滩，突然就看到一大片冰川，从雪雾弥漫的山口倾泻而出，像一匹厚重的雪毯挂在山体上。这片巨大的雪白破开了周围的荒芜和沉闷，冰川的另一头就连着阿尼玛卿的顶峰。

我们和转山的人一起，站在冰川对面的山坡上，期待一个荒原中的惊喜——忽然一阵大风刮走雪雾，或者一束阳光破空而来。这是荒原中的长途跋涉者才可能有幸得到的奖励——突然不知缘由的云开雾散，就像舞台上拉开厚重的幕布，巍峨浩大的雪山主峰庄严地露出片刻真容。

果洛人

从阿尼玛卿再往南，就将进入果洛藏区的腹地——黄河在这片区域完成了从源头细水到一条大河上游的转变。按照阿弥达的考察，黄河以阿勒坦郭勒河发源于巴颜喀拉山脉的东麓，从发源地向西北流淌 150 公里，与几条小河汇流后，又流经方圆 150 公里的广阔平原湿地，形成了小湖泊星罗密布的星宿海。星宿海的泉水再流向东北 50 公里，注入扎陵湖。从扎陵湖流出后，继续向东南二三十公里注入鄂陵湖。从鄂陵湖流出的水，被青海的藏族人称其为玛曲河，这就是黄河的上游。

在去黄河源的路上，两湖区是最负盛名的地标，甚至在民间记忆上，



扎陵湖景观。扎陵湖和鄂陵湖是黄河源区最著名的地标

扎陵湖和鄂陵湖被作为黄河源的代名词。两湖之间一座海拔 4610 米的山峰上还竖有一座牛头碑，碑上有汉藏文书写的描金大字：黄河源。这里是唐蕃古道最精彩的一段，文成公主与藏王松赞干布结亲时，送亲与迎娶的队伍就驻扎在玛多的“柏海”（即扎陵湖、鄂陵湖）边。西宁和拉萨之间最近的一条商道也曾经经过这里，但后来因为有果洛部族从四川迁来此地，常常袭击抢劫过往路商，这条路被慢慢抛弃了。19 世纪末，当法国探险家吕推和李默德从那曲出发，想从这条荒原上的捷径快速到达西宁时，已经找不到认得这条路的向导——因为被抛弃太久，有关道路的记忆都消失了，只有果洛人的传说一直留在这里。

在诸多有关黄河源的探险记录里，果洛人和风雪、严寒，身体难以承受的高海拔，还有食物短缺一起，被探险家们并列为进入荒原的最大危险之一。据历史文献记载，果洛又名俄洛，原来大部分驻牧川边大小金川上游，以其恃远不驯，屡烦官兵诛讨，后来逃入青海，栖息在黄河岸左右。这个倔强难驯的部族，既不承认满清政权，也不臣服于拉萨的西藏地方政府。它的内部又分为多个部落，由世袭的领主统治，在黄河源一带以山脉或者河流为界，各自为政。阿尼玛卿山以南，巴颜喀拉山以北，黄河源往东，都是果洛人的牧地。但这片草地气候恶劣，物产贫瘠，他们除了放牧和与平原地带的农耕部落做些物物交易外，最常用的谋生之道是抢劫。

在探险家的记录中，果洛人并不以抢劫为恶，反而认为这是要求生存权的一种合理行为。关于果洛人抢劫有这样的记载：“俄洛（果洛的别称）地方每年要开一次会，称为俄洛办甲，意思就是俄洛劫匪年会。不论男女老幼，届时俱集。开会之后，四出抢掠。抢得财物，平均分摊，连小孩亦有一份，藉以培养小孩要抢劫的勇气。”

内地客商害怕进入这个区域，一旦落入果洛劫匪手中，免不了财物尽失，还有性命之忧。原来从西宁出发前往拉萨，最直接商道就是沿着扎陵湖和鄂陵湖，穿过黄河源头的荒原，再翻越巴颜喀拉山。但在 19 世纪末，这条路已经被抛弃。商队为了绕开巴彦喀拉山脚下的果洛族，纷纷改走一条更安全也更远的路。这条路要向北绕一个大圈进入蒙古境内，在扬子江的第七个浅滩渡河，再穿过那里对外来者不甚友好，但却不至于有致命危险的村庄。这条商道耗时甚久，对旅



鄂陵湖

行者是另一种折磨。1894 年，李默德和吕推在玉树附近搜集去西宁的路径信息时，找到一个月前刚从西宁经这条远道来玉树的人，他在这趟长途跋涉中严重冻伤，“脚上有大片霜冻导致的坏疽，创口的腐烂程度让人惊骇，像一团摇摇欲坠的可怕的破布”。但人们宁可忍受长途道路的折磨，也不愿意走可能遭遇果洛部族的近道。

在藏区，果洛人也不受欢迎。他们曾一度被禁止进入拉萨，如果在拉萨朝拜的香客中发现有果洛人，当地人会把他们抓起来，让他们骑上麦秆做的马示众。果洛人因此只能困在黄河源头的荒原上，与严酷的自然环境为敌，与农耕的邻居为敌，与所有能在荒原中靠近他们的人为敌。这样的命运真应了歌德的话：生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存。

他们赖以为生的抢劫也并非轻易的恃强凌弱。大多敢于进入果洛部族居住荒原的人，都怀抱着某种坚定的信念，经受住了荒野风暴和严寒的考验，这些强悍的外来者很难束手留下买路钱。两强相遇，免不了一番恶战。普尔热瓦尔斯基是在近代较早进入黄河源头，并留下书面记录的俄国探险家。他用了很大篇幅讲述他和同伴沿着扎陵湖和鄂陵湖考察的几天里，每天都在与尾随的果洛人交战。据他的记载，果洛人抢劫时颇有阵势：“马蹄在潮湿的黏土地上奔跑，声音很沉闷。骑手们的长矛并排举起，像一排栅栏，矛尖闪着寒光。他们肩膀上的被风和脑后的披肩长发向后随风飘摆着。像黑压压的一片乌云向我们猛扑过来，马和骑手剪影的形象渐渐变得实实在在，越来越看得真切。”

而普尔热瓦尔斯基的团队握着可以排射的别丹式步枪，既威吓因为害怕想逃跑的向导，又随时准备迎接数十倍果洛人的夜袭。“每天睡觉前，我们都把装有收集到的标本的大大小小箱子，所有放着日常用品和备用粮食的行囊以及骆驼鞍子摆放成一个方阵，所有的骆驼都拴在这个临时修筑的防御工事旁，用它们笨重的身体来巩固我们的工事。当果洛人出现时，我们就隐蔽在方阵的中央。我们的武器包括上了刺刀的猎枪，一堆堆子弹，和 10 把手枪。为了弹不虚发，我们量出子弹射程到各个方向的最佳距离，并用石头堆做上记号。”两队人马就这样在扎陵湖和鄂陵湖边且打且走。每次交战，果洛人都要在自己还不了解，也无法对抗的欧洲优势武器前，留下几具族人的尸体。

（黄宇 摄）



黄河源头的泉眼。黄河由此流成汹涌的大河（上图为泉眼侧面，右图为泉眼正面）

直到1914年，民国学者周希武调查玉树时，还专门考察了果洛劫匪问题。一位果洛首领向他诉苦，说族人每年运一些牛羊、酥油、羊毛等牧区特产，前往西宁等地贸易，沿途总被别的部落欺负，到了贸易地，又被买家盘剥，不给他们和其他藏族部落同等待遇，恳请政府发给他们一张护照，以免在贸易中再遭受不公。但要想获得公权的保护，就要承认公权的统治。果洛人既没有臣服的传统，仅靠放牧所得微薄，也根本负担不起归顺政府后，要缴纳的重税和负担的乌拉（官员途经此地的徭役）。1920年，青海军阀马步芳想要收服果洛，也遭到当地人抵抗。在此后的20多年里，马步芳的军队对果洛部族进行了残酷镇压和掠夺。一次激战就发生在两湖区附近。果洛人兵败被俘，被押解着经过扎陵湖时，俘虏们突然跳入湖中，被士兵乱枪射杀在湖里。

之所以就果洛人的历史写这么多，是因为若不了解这些历史，就很难理解黄河源头那片看似无声无息的荒原。如今去黄河源的路上，已经听不到果洛人充满暴力和无奈的荒原悲歌了。7月的草地上繁花点点，河水在阳光下泛着粼粼碎光，像“黄金之河”流过草甸。但这片草原却是被历史践踏的，被以武力侵占过的地方，它的美丽中有悲伤，平静中有炽烈，荒芜中有某种矛盾又悲哀的命运。

站在黄河源的高处

2014年7月4日清晨，我们从玛多县城出发，踏上溯源黄河的最后一段路。太阳还没出来，浓雾连着天地，汽车像开天辟地一样破开混沌，驶向荒原深处。直到10点多，浓雾慢慢散去，青草的叶片上还留着点点白霜，反射着阳光，草原上金光闪闪。

黄河源头的这片草地叫约古宗列盆地。约古宗列，藏语意为炒青稞的浅锅，这个名称确实非常形象。盆地



（左小明 摄）

黄河源头的石碑。代表这个时代对黄河源头的认识



（黄宇 摄）

呈椭圆形，东西长 40 公里、南北宽约 60 公里，四周低岭环绕，盆地内藏着去黄河源路上最精彩的部分。既有起伏连绵的丘陵，又有带状溪流切割的微型峡谷，数不清的沼泽和滩地，还有比别处更容易看到的野生动物。三江源的无人区一度被称赞为野生动物的天堂。19 世纪末，当俄国探险家普尔热瓦尔斯基来到藏北荒原时，眼前的景象给他留下深刻印象："我们仿佛进入了另一个世界，首先令人感到吃惊的是，大野兽极多，不怎么怕人，或者根本不怕人。小藏羚羊像皮球似的来来去去跳跑着，一群群的野驴向旁边闪开一点，又全部转过身来，让我们从身边过去，有时甚至跟在骆驼后面走一会儿。吃饱了的野牦牛躺着，即便是旅行队走过它们身边，离它们有四分之一俄里，它们也不想爬起来。我们仿佛进入了原始时代的乐园，在那里人和动物都不知道什么是罪恶。"

但这个王国的和平环境很快被打破了。从普尔热瓦尔斯基这些搜集标本的探险家开始，到上世纪 90 年代为了皮毛暴利的偷猎者，怀着各种目的和野心的人来到这里，都会以野生动物的尸体作为一种证明。普尔热瓦尔斯基写道："由于动物根本不知道躲避，打猎就显得没有什么意思。不到三小时工夫，打死了 15 只野兽，4 只沃伦果羚羊，3 头野驴和 8 只岩羊。这 8 只岩羊是由我打中的，只用了几分钟而且根本没挪动地方。"到上世纪 90 年代，谋取皮毛暴利的偷猎者又纷至沓来，在三江源与甘南交界的地方，甚至曾建起了世界上都知名的动物皮毛交易黑市。

动物们也开始用自己的野性来还击人类的杀戮。尤其是荒原上的猛兽，一度具有不可理喻的攻击性。我们的司机告诉我们，草原上最危险的动物是独行的公牛，个头巨大，皮毛坚实，而且脾气暴躁，会攻击它看到的任何外来物。这种在现代人看来无理由的暴戾，或许就是它们曾在一片平和中突然被人类攻击的回报。

现在经过多年禁猎，野生动物开始恢复一点原始的纯真劲儿。虽然一些稀有物种已经很难恢复，但沿路还是能看到很多自由奔跑的动物，最常见的是野驴。这是一种身体像马，头却像驴的动物，头部畸长，和身体不成比例，跑起来有头重脚轻的笨重感。但它们性格调皮外向。黄羊、藏羚羊，甚至小鼠兔还是对人类有很强的戒心。一旦汽车靠近，就迅速弹开，跑出一段距离后，再驻足观察。唯有野驴喜欢玩一种勇敢者的游戏，昂首挺胸守在路边，等我们的车即将通过时，突然仰头奋蹄，从车前横穿过去。

黄河源头在约古宗列盆地的西北角一个看起来并不起眼的地方。几面缓坡的夹角处，围起了绿色的铁网，网里正汩汩往外冒水的，就是玛曲曲果的第一只泉眼。1999 年，黄河水利委员会和青海水利厅在这眼泉水 20 米外的东边，竖起了"黄河源"石碑，代表着这个时代我们对黄河源头的认识水平。

俯身低看，泉眼有水汩汩流出。流水与从西山坡上流淌下的一股泉水汇合后，形成一个 Y 字形溪流，晶莹亮澈，沿着我们的来路蜿蜒流去，最后在盆地东北的茫尕峡谷中冲出，流进星宿海，淌进扎陵湖、鄂陵湖。从鄂陵湖流出后，一开始向南，在阿尼玛卿山下受阻后，又沿着山脚南麓向东流去。流过 350 公里并与几十条小河汇合后，再急弯折向西北，继而又掉头往东北，在西宁附近进入汉族地区。这时，它已经从源头流了 2300 多公里，才冠以黄河的名字。

泉眼南侧的山坡上有一座堆着石头，拉着经幡的大玛尼堆。插着五彩宝箭的祭台，从山底一直延伸到山顶，与山顶的玛尼石堆和经幡相连。当地居民每年带着贡品，来到这里供奉掌管黄河源头的神。从高坡上望出去，远处是巴彦喀拉山——黄河源头的第三条分界岭。翻过这座山，就离开安多，进入康巴了。山坡向下延伸至一片平原，平原周围和缓的山脉层层叠叠，和碧绿连天的草甸，星星点点的水泊，铺陈出一幅极具诱惑力的远景。我站在高坡上，试图像那些多年前没有机械力的帮助，倚靠对自己体力、勇气和智慧的消耗，不辞万死来到这里的探险家，站在似乎从未有人打破过的寂静中，看着似乎从未被碰触过的荒原远方，想象山脉的后面会有什么。

一定有着什么！



格拉丹东：
最美的风景在最艰难的路途之后

车转了一个弯，眼前出现了一个平坦宽广的大草原，黄绿相间的草像地毯一样直铺到天边，地平线上一排起伏的白色冰川挡住了视线，其中高高尖尖的那一座是海拔 6621 米的唐古拉山主峰格拉丹东雪山，它西南侧的姜古迪如冰川是长江的发源地，那里冰川、冰斗融水形成的小溪一路向下，会聚山川溪流，终成长江奔流入海，不由得感慨自然的造化。

长江源这一站，是我们一路的高潮。

记者 杨璐



6621 米的格拉丹东是唐古拉山的主峰，
它西南侧的姜古迪如冰川是长江的发源地



在抵达格拉丹东之前，要经过一个漫流区，这里有大片的沼泽地，水草丰美，风景壮丽

水自冰川出

长江的源头在哪里？这是一个古代的问题，可一直到上世纪70年代，人们还在探索它的答案。《尚书·禹贡》上就有关于长江源的文字，“岷山导江，东别为沱”。这里的江指的是长江，岷山却不是现在四川的岷山，而在甘肃天水西南，位于嘉陵江上游的嶓冢山。这个结论可以通过郦道元得到验证，他在《水经注·江水篇》里写：“岷山在蜀郡氐道县，大江所出。东南过县北。岷山渎山也，水曰渎水矣。又谓之汶阜山在徼外，江水所导也。”氐道县是西汉时候所设的县，在今天甘肃天水和武山之间，就是嶓冢山。

到了明朝万历五年，江西学者章璜作《图书编》，其中提到了同现代江河源头判别规则相似的理念：“水必有源，而源必有远近大小不同。或远近各有源也，则必主夫远，或远近不甚相悬，而大小之殊也，则必主夫大，纵使近大远微而源远流长，犹必以远为主也。”同样还在这本书里，他提出长江的正源应该是金沙江：“江水出岷山东南至天彭山，又东南过成都县，然岷山在今茂州汶山县，发源不一，而亦甚微。所谓发源滥觞者也，及阅云南志则谓金沙江源出吐蕃异域，南流渐广……况金沙江源自吐蕃，则其远且大也，明矣。何为言江源者止于蜀之岷山，而不及吐蕃之犁石，是舍夫远且大者。”章璜并不知道《禹贡》里的岷山同他时代的岷山不是一个地方，这个论据虽然是错的，可长江源的方向从甘肃转移到了四川，距离我们现在的认识近了一步。

《图书编》成书的63年后，徐霞客写出的《溯江源记》，是最著名的提出金沙江是长江正源的古代文献：“余按岷江经成都至叙不及千里，金沙江经丽江、云南、乌蒙至叙共两千多里，舍远而宗近，岂其源独与河异乎？”可这个结论在当时并没有得到广泛认可，到了清朝“岷山导江”还是主流的说法。雍正时期编纂的《古今图书集成·山川典》记载“江水源出今四川茂州岷山列鹅村”，光绪王锡龄所著《水经要览》里写“大江江源出蜀之茂州岷山，故名岷江”。

这时候大家都已经理所当然地认为《尚书·禹贡》里的岷山是四川的岷山，可金沙江比岷江长这个客观事实还是难于撼动“岷山导江”的地位。

不过“岷山导江”并没有妨碍金沙江被逐步了解。清朝齐召南写《水道提纲》时，已经详细写出金沙江的源头，一条是西藏地区的巴萨通拉木山东麓，一条是巴萨通拉木山以西五百里的喀七乌兰木伦河，一条是巴萨通拉木山东南三百里的拜都河。而阿克达木河和托克托乃乌兰木伦河作为金沙江的支流。根据长江流域规划办公室石铭鼎的考据，三条源流对应今天的名字应该是布曲、尕尔曲和冬曲，支流是当曲和沱沱河。人们对长江源的实际追溯，从四川到了藏区，同今天的认识已经比较接近了。

到了民国，虽然没有了“岷山导江”的历史负担，对于长江源的界定还是很混乱，布曲、尕而曲、沱沱河、楚玛尔河，作为正源或者某两三条河一起作为源头的说法都有。直到60年代沱沱河或者尕尔曲是长江正源，在地图上还有分歧。

1970年，兰州军区测绘部队采用航空摄影测量的方法，从四川德格的金沙江段，溯江而上，对江源地区进行1∶10万地形图的测绘，对当曲、楚玛尔河和沱沱河流域还进行实地测绘。在实地测绘中发现，沱沱河发源于尕恰迪如岗和姜古迪如两个雪山群，它远在尕日曲以西，按照“河源唯远”的原则，沱沱河取代了尕日曲成为长江的正源。1976年长江流域规划办公室组成调查组根据测绘的结果对长江源地区进行考察，长江发源于姜古迪如冰川、沱沱河是长江正源的说法也被广为流传。

我们的目光也因为这个结果，投向了人迹罕至的冰川群。

进入腹地

去长江源，通常都是从格尔木整装待发，它是从西北地区进藏的咽喉。格尔木的海拔是2780米，一路西行逐渐攀升，西南90多公里是纳赤台，也叫昆仑泉，是昆仑山上一处不冻泉，从纳赤台继续攀坡前行，可可西里的玉珠峰就在南侧，再行驶一段路，到了海拔4676米的昆仑山口，站在世界屋脊上了，再按部就班沿着109国道走，就到了沱沱河。而我们选择了一条非常规路线，从玛多县看完黄河源界碑，到玉树休整两天，从玉树出发到曲麻莱。进入曲麻莱，就进入了三江源的腹地，长江北源的几条支流都发源于它的境内。

出玉树要经过一个绿润的峡谷，有河水奔流而过，是通天河，岸边还有巨石，说是晒经台。《西游记》的传说可以一笑而过，可通天河却得看仔细，它始于长江的源流之一当曲跟沱沱河汇合处，终于巴塘河的汇入口，是长江上游的一段干流，通天河以下就是金沙江的范围了。古人对长江的认识是溯源而上的，班固在《汉书·地理志》中提到，金沙江的上游在现在云南宁蒗县以西。到了文成公主进藏时，汉藏往来经过通天河一带，又把对这条大江的认识向上推进了一段。

汇入通天河的当曲也有典故，藏语“当曲”是“沼泽河”的意思，发源于唐古拉山东麓，那里不但降水丰富，而且有沼泽地和泉眼的补给，是长江源的水系里水量最大的一支。在确定长江正源的过程中，按照长江流域办公室的计算方法，当曲只比沱沱河短了1公里，根据“河源唯远”的主张，在正源的确定上输给了沱沱河，而作为长江南源存在于世。



进入长江源最大的难题是路况。要能应付陷车等险情，车是关键

中午，我们在一处有清澈甘洌的溪水的山坡上扎营，抬头可以看见山峰层层叠叠的远处，一座尖峭挺拔的山上还被积雪覆盖着。我们的翻译和向导彭措说，那是尕朵觉悟雪山。它同西藏冈仁波切、云南梅里雪山、青海阿尼玛卿山并称为藏传佛教的四大神山。山上的冰川有洞，莲花生大师曾在那里修行过，山很陡，人都是爬上去的，牛不可能上得去，可他爬到山上却看见有牛粪。藏民有说法，这座神山是骑牛的神。这种灵异的说法让我听起来很困惑，可头顶是干净明亮的蓝天白云，脚下是满山坡的绿色草场，远处有盛夏也不融化的雪山顶，偶尔还有牦牛悠然地向我们踱过来，耳边溪水碰撞石头发出叮咚的响声，让人对自然之力量心生敬畏。

虽然是路餐，可我们吃得不马虎，主菜是羊肉炖土豆、萝卜，锅的表面浮着一层黄油，所以不太敢吃羊肉，可土豆和萝卜都吸进了肉汤，煮得又软又香。开胃的还有凉菜黄瓜拌萝卜和猪头肉。餐后，彭措还给大家煮了奶茶喝。

坐在草地上，能感觉到地的湿润，可仰头就是暖和的阳光，这是记忆中最后温暖、快乐的时刻了。日落时分，接近曲麻莱时，下起雨来。在曲麻莱宾馆住下已经到了晚上19点钟，气温很低，把所有衣服都穿上依旧不觉得暖和，我们过夜的地方从前一天玉树的3700米上升到曲麻莱的4500米，气温也随之下降。我在当地有采访，发现牧民的帐篷里烧着土夯的火炉，农业局长的家里开着暖气，可回到我们住的宾馆房间，既没有暖气也没有空调，一楼尤其阴冷，被子都是潮的。这样的气温，不敢洗澡了，第二天要经过可可西里无人区，感冒不是小事儿，只能草草洗漱，用身体暖和床被，蜷缩着睡了一夜。

在青藏公路上

从曲麻莱到不冻泉，是一条砂石铺成的搓板路，越野车一直在抖，抖得脖子都麻了，偶尔还要摇晃几下，窗外的风景很单调，灰黑的起伏山脉和枯黄的平地，让人困意袭来。“不冻泉”在昆仑河的北岸，喷涌的泉水即使是冬天也不会封冻。以不冻泉命名的保护站属于可可西里保护区管理局，它同五道梁、二道沟、沱沱河还有民间的索南达杰保护站一字排开在青藏公路上，守护着这片宽广脆弱的区域。

从不冻泉就可以上到平坦的青藏



玉树五道梁以气候恶劣著称，经常刮风下雨，天气说变就变

公路了，它是 109 国道西宁到拉萨的一部分，从这里我们回到了进入长江源的常规路线。车开得很快，公路两旁时常遇到密集的插着白色杆子的段落，看起来不像是其他公路上防噪音的那种设备，可一定也有些用途。查了资料才知道，这与青藏公路的永冻层有关。在冬季，公路的下边和两侧上冻，春天温度上升，路基下的冻土就开始翻浆，整个路变得松软，汽车碾压后形成路坑。白色杆子是针对冻土层的散热器，起到冷热交换作用，把地基下的热量散发出来，保持地基的冷度。往远处看，并行的青藏铁路成为窗外的风景。它是全世界穿越永久冻土地区最长的高原铁路，全长 1080 公里中有 965 公里铺设在海拔超过 4000 米的地区，最高在唐古拉山海拔 5072 米处。

车又走了一个多小时，到了索南达杰保护站。这里几乎是青藏路上的一个标志，行人多会在这里停留，瞻仰保护可可西里的英雄索南达杰的事迹和雕像，买可可西里的画册和藏羚羊的纪念品支持公益事业。我们也下了车，风很大，特别冷，分明是盛夏可却被属于深秋的那种萧索把最后一点睡意赶走了。

从索南达杰保护站再出发，下一个地标是五道梁。它因为附近有五道山梁而得名，虽然海拔只有 4665 米，可因为植被少，含氧量非常低，高原反应到了五道梁就会愈发严重，当地有句俗语说“过了五道梁，难见爹和娘”。我的身体并没有任何反应，可关于五道梁的传说还是给人很大的心理压力。从车里望向前方上面五道梁的蓝色路牌后，天空的颜色都不一样了。

五道梁还以气候恶劣著称，经常刮风下雨下雪，天气说变就变，冬天的气温可以达到零下 30 摄氏度，即使夏天，有些夜晚温度也可以低到零下三四摄氏度。恍惚觉得一路上还能看到蓝天白云，可进入五道梁的地界，云层开始增厚。远处天地相交接的地方已经成了黑灰色，像有人蘸了墨汁在那边的天空画了一笔，逐渐浸染开来。广袤的平地上，云压得很低，就像压在我们的车顶一样，阳光已经完全射不进来，原本单调的窗外景色因为云的变化而壮阔恢弘，又不是其他地方雄奇山水的开朗，而是一种冷硬的气质，像科恩兄弟的电影，也像科幻灾难片的开头，总觉得要发生什么。雨和冰雹就利落干脆地下了起来，大的冰雹只比乒乓球小一些，嘣嘣嘣地砸在车的挡风玻璃上，真让人担心车

玻璃会碎掉。

晚上20点多，雨停了，天还没有彻底黑，呈现出深蓝色，正空中，频繁有蓝色的闪电划过，也是一番景观。我们想探出窗户拍下来，被司机制止，平坦的无人区上，人探出车外也算是一个小高点了，很危险。

沱沱河

车队进入沱沱河镇的时候，天已经彻底黑下来，没有路灯，也没有月亮，全靠狭窄的马路两侧餐馆里漏出来的灯光照明，实在简陋。我们找了一家只有四五桌规模的川菜馆，小店的墙上贴着青藏线的地图，不但清楚标明了重要的站点和景点，还配了标志性照片，地图做得不俗气，作者居然是我们车队的李师傅，他在往来青藏线的时候经常带着单反相机，把拍好的风景照设计成地图放在沿路的餐馆里代售。店里吃饭的顾客，操着天南海北的口音，有些像长途货车的司机，有些像往来青海、西藏办事的人，许多人看起来对这个小镇不陌生，在这样艰苦孤独的路线上常来常往，可能多少都像李师傅一样，有些卧虎藏龙的意思。

沱沱河镇以旁边的沱沱河来命名。它来自蒙古语“托克托乌兰木伦”,“托克托”为涛涛之意,“乌兰”为红色之意,“木伦”是河流的意思，藏语称这条河为“玛尔曲”，也是红色的意思，形象描述了水的形态，一条奔腾的浑浊大河。在70年代之前，因为条件限制，这里少有人涉足，一直公认它发源于祖尔肯乌拉山的北麓。直到解放军用航空摄影的方法发现，祖尔肯乌拉山脉分成东、西两大部分，中间是宽阔的河谷，沱沱河自南向北穿过山脉，与自西向东的波陇曲汇合，再向东流。祖尔肯乌拉山不是沱沱河的源头，而是它流经的区域，沱沱河发源于雪山群中，长度被重新计算，为长江正源。

也许因为驿站的性质，大部分人只停留一晚，沱沱河的住宿条件很差，房间里特别冷，水也是冰的，如果用它洗漱，浑身会冷到冰点。幸好我对路上洗漱不便有些准备，用漱口水代替刷牙，用免洗洁肤液擦去脸上的灰尘和防晒霜，又用矿泉喷雾洗脸洗脚，赶紧盖上被子取暖。

生活上的不便还可以控制，可第二天进入长江源所面临的问题，只能听天由命。进入长江源路途很远，沿路要趟过若干条冰川融水形成的河流，正是夏天冰川融化时节，在来沱沱河的路上向当地干部了解情况，最近那里一直在下雨，水很大，我们的车能不能过河，司机们也没有把握。即使过了河，中午阳光晒，冰川加速融化，下午14点以后河会涨水，必须赶在涨水前回来，否则就有可能要在长江源过夜。我们计划是当天往返，没有带帐篷、取暖的设施和卫星电话，在海拔5000多米的地方待一夜，恐怕会有危险。

除了过河的担忧，进入长江源还要穿过一片沼泽地。陷车会经常发生，所以来往这条线的司机都知道，不能单车进是个常识。车队的四位司机商量，要把车上所有非必需的东西卸下来，以减轻车的重量，轻装上阵。唐古拉镇的镇长和派出所长也特意叮嘱我们，检查一下是否带了钢丝绳、铁锹、军大衣和氧气，一旦陷车，钢丝绳用来拖拽，铁锹要挖泥，军大衣铺在地上充当平底，挖车出来是剧烈运动，也许会缺氧，所以要补充氧气。向导彭措告诉我们，车开到不能再走的地方，还要徒步4～6小时才能到冰川脚下，我们回来的时间是不容有延后余地的，为了避开危险，走得更远，我们相约第二天早上5点准时出发。

长江源

出发时，天还是黑的，气氛有些凝重，连爱说笑的司机师傅们都很沉默。我们的车排在第一辆，司机李师傅是车队长，2004年曾经进过长江源，对里面的情况有经验。在柏油路上行驶了很久，天有些蒙蒙亮时，李师傅要寻找路边有没有藏式的白塔，跟黄河源的入口是一个收门票的地质公园大门不同，长江源的入口连名字都没





（雷渡 摄/IBE）

玉树云塔地区的通天河流域

有，只有这座白塔充当路标。找到白塔，从那里下 109 国道进入高低不平的土路，我们算正式走在去长江源的道路上了。

那条路不好走，我们坐的越野车号称“陆地巡洋舰”，可却像坐在马上要被暴风雨吞噬的小船里一样，土路有小丘也有坑洼，真的像在波浪上行驶一样，每个人都死死抓住椅背或扶手，头晃得厉害，视线也难以聚焦。窗外的天还暗着，可有了一些亮光，下了小雨，湿嗒嗒的，宁静得仿佛可以听见雨滴下落的声音，然后我们就看见了高原精灵藏羚羊。开始是见到有两只小羊并排往山上跑，那山坡看起来很陡，可是它们非常轻盈，好像只点了几下地面，就不见了踪影。我赶紧去拿相机，可还没来得及摸出来，又有四只小羊站在路边，距离我们不到百米远，很茫然地看着我们摇摇晃晃的车。长江源是什么样子，我还没有概念，可这样轻易地遇见藏羚羊，已经觉得不虚此行了。

车又走了大约一个多小时，车窗



（张鹏铂 摄）

北京大学山鹰社在格拉丹东海拔 5200 米处建立大本营，做适应性调整后再向山顶进发

两边的山坡不见了，视野开阔起来，路也平坦了些，时常有清澈的小河沟、小溪流横在我们面前，河沟、溪流的岸边有时还生长着几朵小野花，给这种浩大的景色增添了一些活泼。我们继续前行，溪流越来越大，水面终于宽成了河，最开始水清浅得看得见布满石子的河床，后来就有了奔流的气质，水湍急，也浑浊。这时候正赶上日出时分，蓝天由深变浅，逐渐显出了白云朵朵的轮廓，阳光从远处侧照在水面上，泛着银色的光，远处是亮的，近处还有些暗，所以迎着太阳的方向往远看河面，很是刺眼。

太阳升得太快了，还没欣赏够明暗、色彩富于层次的风景，天就全亮起来，就像一下撩起了窗帘让我们把长江源的漫流区看个究竟。河面太宽了，中间有石子形成的小陆地，黄色的水奔流着，看不见河床情况，扔石头下去，也探不出究竟。有藏民骑着摩托车路过，最后一辆车的司机陈师傅问藏民，几年前是不是有背包客死在这条河的河边，埋在了哪里。藏民给指了之后，陈师傅说，那人是他埋的，这个信息大概就确定了这条河是哪一条，我们的位置在哪里。藏民熟悉河床的情况，他坐在我们这第一辆车上，指挥司机走最安全的河床路线过了河。

早上水浅，我们过了两条河都很顺利。前方有一个山包遮挡了视线，我们绕过这个山坡后，一望无际的草原就展现在我们面前。黄绿相间的草像地毯一样一直铺到天边，天地相接的地平线上，兴奋地见到了连绵横亘的冰川，最高的一座尖尖的冰川就是格拉丹东的顶峰，金色的阳光，在蓝天和绿草之间，覆盖的白雪十分醒目。我们下车欢呼跳跃，顾不上稀薄的空气，花费了前两天的劳累和辛苦，没想到换来的是这样一幅有如新世界的美景，是运气，也是大自然的慷慨馈赠。

从停车的地方走下山坡，又是另一番景象，大小相当的不规则水坑和小凸起间隔交织在一起，组成沼泽地。小水坑里有浅浅清澈的水，小凸起上是湿润的黄绿相间的草，踩在上面很厚很软。沼泽地上也有面积比较大的水面，就像一块镶在地毯上的镜子，倒映着远处的冰川、天上的蓝天和白云。云也同别处不一样，照片上看起来是平凡的云，在现场看，像飞在天上的大团棉絮，是立体的物体，感觉如果爬上一棵大树或者一个长梯子就能抓住一样。

在没有沼泽的草原上，有密密麻麻的洞穴，有大有小，一些洞已经挖空了，是相通的。偶尔就能看见一个黄色的圆脑袋露出地面，四下张望，那是高原上的旱獭，它们有时也到地面上，跑起来就把自己抻得很长，比一般旱獭小许多。有时候在我们车前

方奔跑，迅速钻进一个洞的小东西是鼠兔，它的外形像兔子，可身材却像老鼠。有资料说，在青藏高原上，鸟类躲在鼠兔的洞里躲避超强的紫外线和冰雹、暴雨，鼠兔则依靠鸟类的机敏作为警报。它们都是灵敏的小动物，这个有趣的现象，我们无缘看到。

在草原上迎着冰川走，景色没有了悬念，只是冰川越来越大，我们要尽量接近冰川。12 点 40 分，在没有路可走的草原上又行驶了一段后，我们决定下车徒步，但彭措规定，不管最远能抵达哪里，一小时后必须回到营地，因为要保证在涨水之前过河。我没有参加徒步队，因为觉得以我的体力一小时往返走不了多远，抵达真正的源头是不可能的，格拉丹东雪山群前有冰河，我们只能对着那些庄严得似乎就在眼前的雪山凝视与眺望，而回去的路上还不知道有什么情况发生，不如保存体力，在营地附近转转。我们测了一下，营地的海拔比珠峰大本营还高了 100 米，第一次上高原，能抵达这样的高度，自己的虚荣心得到了最大的满足。

跟来时的草原比，我注意到没路之后的地上到处是大小不一、有着红、蓝、绿、花各色的石头，像草原上下了一场石头雨一样，很奇特。北京大学山鹰社的社长张墨含告诉我，这些大概是冰川退化后的冰碛物。营地的很远处有一头牦牛摇着尾巴待了很久，向导彭措嘱咐我们，看见单独的一只牦牛要离得远远的，也许是孤独的野牦牛，它发起脾气来，能把我们的车顶翻，是青藏高原上最厉害的动物。那一只是与不是，我还时不时地瞥一眼，回来问了才知道，野牦牛体长将近 3 米，警戒距离可以达到 1 公里，非常稀有，遇见的概率比藏羚羊低得多。

回来路上，我们陷车了，经历到长江源里常见的险情，是此行的一个收获。最开始是我所在的 1 号车陷了进去，2、3 号车来救援时，也陷了进去，又挖又推折腾了好久，1 号车始终没有出来，只有求助于修路的挖掘机来帮忙。因为陷车耽误了时间，下午 16 点多，河水涨了起来。这一次由第四辆车的陈师傅走在最前面，陈师傅 60 岁，驾龄长、技术好，对长江源熟悉，眼看着他的车有一半没在了水里，却稳稳当当地过了河。他站在对岸指挥后面的司机，路线如何，到哪个位置如何操作，我们排着队伍依次实践。到我们这一辆时，司机默默打开了天窗，他后来告诉我们，如果熄火，我们就得从天窗逃生。当时我们这些乘客倒是不紧张害怕，看着一辆一辆的车在水里行驶翻起浪花来，觉得像亲临汽车广告拍摄现场一样有趣。

攀登格拉丹东

比我们早两天进入长江源的，是北京大学山鹰社的同学们，他们的目的是攀登格拉丹东雪山，为了这个计划，已经训练了半年时间。我们没有抵达的空白，由他们来填补。1994 年清华大学和北京大学的联合登山队完成了中国人首次登上长江源，距离今年刚好 20 周年。山鹰社今年选择攀登格拉丹东除了纪念意义，也是形势使然。山鹰社社长张墨含告诉我，国内适合大学生攀登的山并不多，西藏那曲附近有一座启孜峰，教练做好了所有工作，连路都修好了，却只要跟着往上走就行，达不到训练的目的。新疆适宜攀登的山不多，四川多是现代冰川，难度大，只剩下青海可以选择，玉珠峰已经爬过 4 次，尽量避开。

20 年里攀登格拉丹东的人也很少，虽然国内登山很流行，可大部分是商业登山，爬的都是成熟路线，车直接到大本营，路已经修好，比较好运作。格拉丹东进山太难了，成本高，商业效益不好，可对于真正职业攀登者来说，它海拔不高，太简单了。格拉丹东吸引的是自然保护者、地质、冰川和生态考察的人。

陷车和过河也是山鹰社的同学们面临的问题。他们在格尔木找了军队里退下来的六轮驱动的牵引卡车，车上带绞盘，一旦陷车，把备胎深埋在地里作为固定绞盘钢丝绳的点，然后发动汽车绞盘把自己拖出来。卡车更高，过河更保险，即使这样，张墨含说，去往格拉丹东的路上必须要过一条叫作尕尔曲的大河，水深湍急，他当时坐在卡车的后斗里，耳边是震耳欲聋的响声，水也进了车斗。

山鹰社进山的早上从雁石坪出发，那里距离我们的出发地点靠近长江源 90 公里，下午 15 点钟过尕尔曲到达设立大本营的营地，那里海拔 5200 米，地势平坦。冰川退化得很严重，末端在海拔 5300 米，冰川末端再往上走才是冰川。

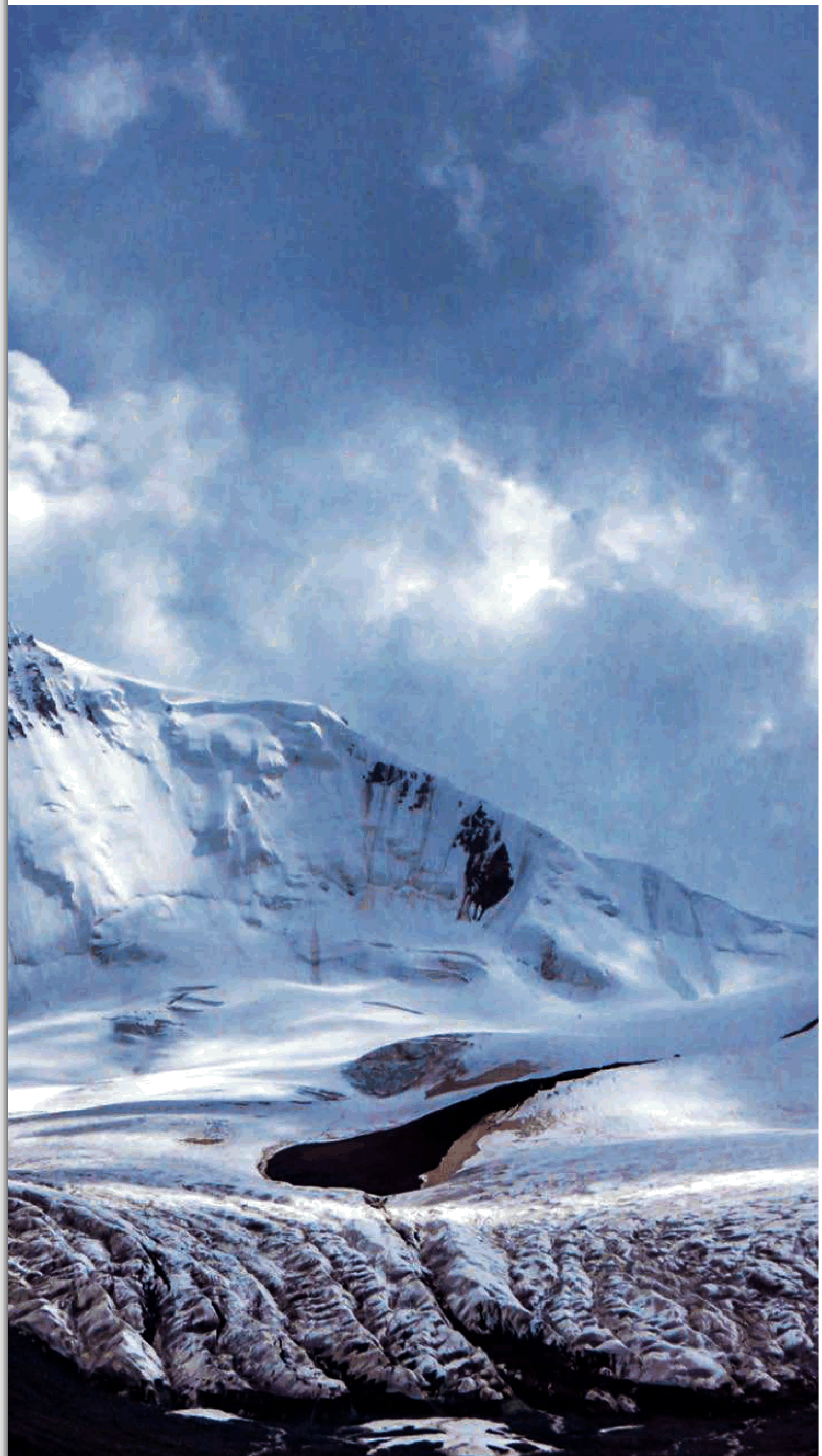
张墨含已经登过几次山，格拉丹东的景色让他感觉特别漂亮。“我们去年登的新疆一座山，大本营在海拔 4300 米的地方就已经看不到草了。今年这座山大本营在 5200 米，水草丰美，植被丰富。”张墨含说，差异的原因是印度洋气流过来后，因为高山阻拦导致降雨，雪线上冰川融化也增加了湿润度。“我们在新疆两周，只有一天下雨，在格拉丹东也是两周，只有一天没下雨。每天早晨和下午必然下雨下雪，格拉丹东的顶峰，一会儿乌云就全挡住了，什么都看不见，一天变化

一旦陷车，钢丝绳用来拖拽，铁锹要挖泥，军大衣铺在地上充当平底，挖车是剧烈运动，要补充氧气。

www.docin.com



格拉丹东的意思是高高尖尖的山，其顶峰是一个半米宽的斜坡，非常陡峭



（张墨含 摄）

好几次。”张墨含说。

虽然有2006年人民大学、2010年清华大学的两份攀登资料，可今年的登山不容易。张墨含告诉我，他们在海拔6060米的平坦地方设立了C2营地，从C2营地向上海拔上升500米的路程非常陡，角度在45度以上，最陡的地方有75度，基本上是攀冰而上。“最近几年全球变暖，冰川退化非常严重，山脊上雪塌得很厉害，我能看见山脊上原来是有路线绳的，说明之前来过的人是顺着山脊走。可现在崩塌了，我们只能在山脊的另一面，等于是斜坡上走。这个就不如山脊走起来舒服。山脊的坡是一个方向，滑坠是往下方，可斜切路线如果滑坠的话可能是往下滑，也可能是滑到很陡的侧面去，脚也不舒服，踩的不是平的而是个坡。”

登山也要趁早，路线长，每天半夜3点就要出发，赶在中午以前下撤，否则雪就软了。张墨含说，日出的时候站在雪山上看风景很漂亮，一览众山小，底下四周一望无际的全是冰川，头顶是太阳、蓝天和白云。如果天气不好就很糟糕，他冲顶的那一天连日出都看不见，走到山脊风特别大，脚被冻伤了，走过最陡的地方，到了海拔6500米被命名为“五四操场”的平坦地方，能见度不到5米。山下的人看云都是黑色的，而山上看眼前是一片白色，越往高走，就是走到云里面了。

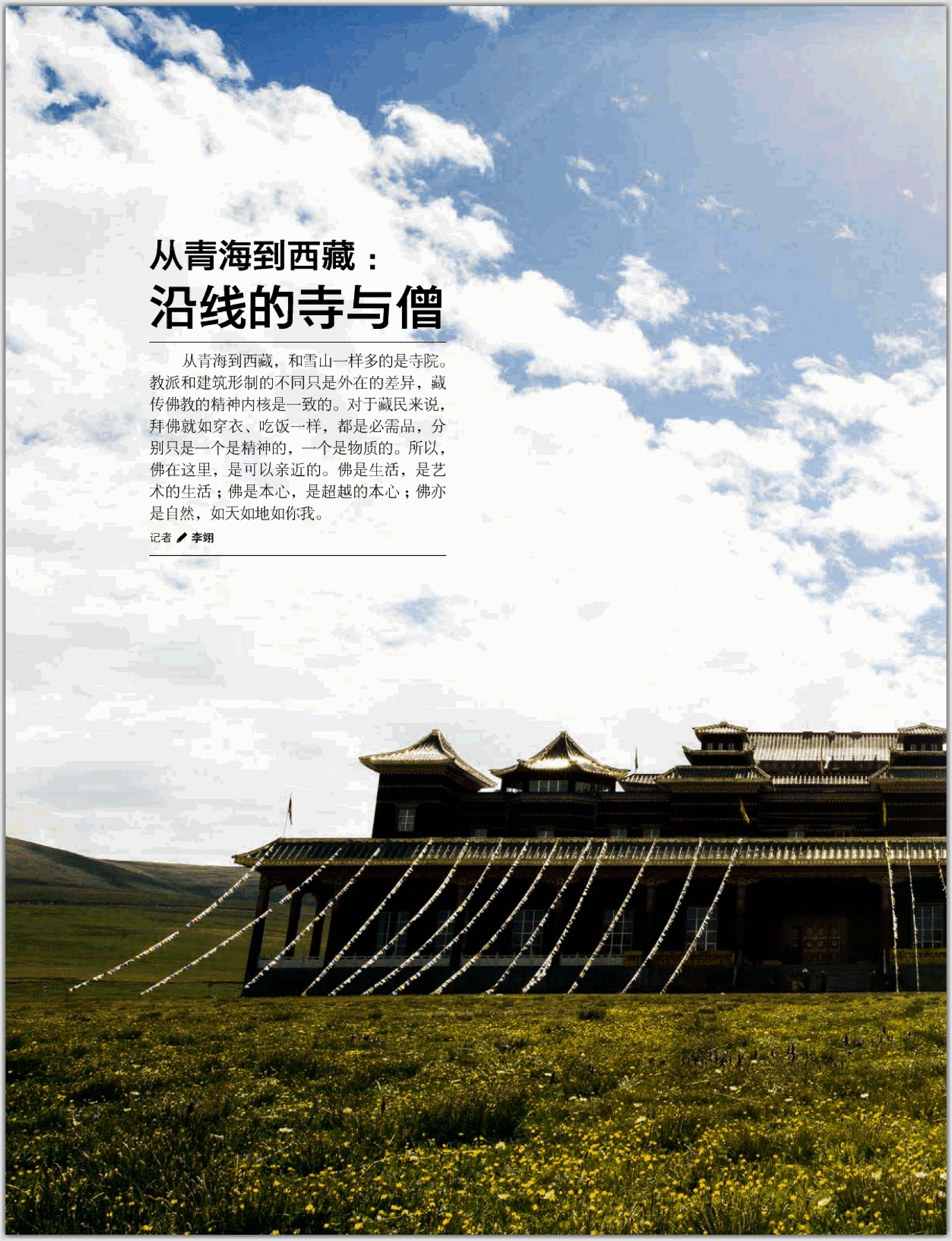
山鹰社分批冲顶成功，赶上天气好的队伍，看到了冰川的顶峰。张墨含告诉我，格拉丹东在藏语里是高高尖尖的山，而走到山上看也确实如此，最高处是半米宽的小山脊，顶端是很硬的冰，覆盖着白雪，两边就是悬崖，另一边是山对面的斜坡，比从照片上看还要陡。一般的登顶是走到小山脊下面的裸岩上就算成功了。

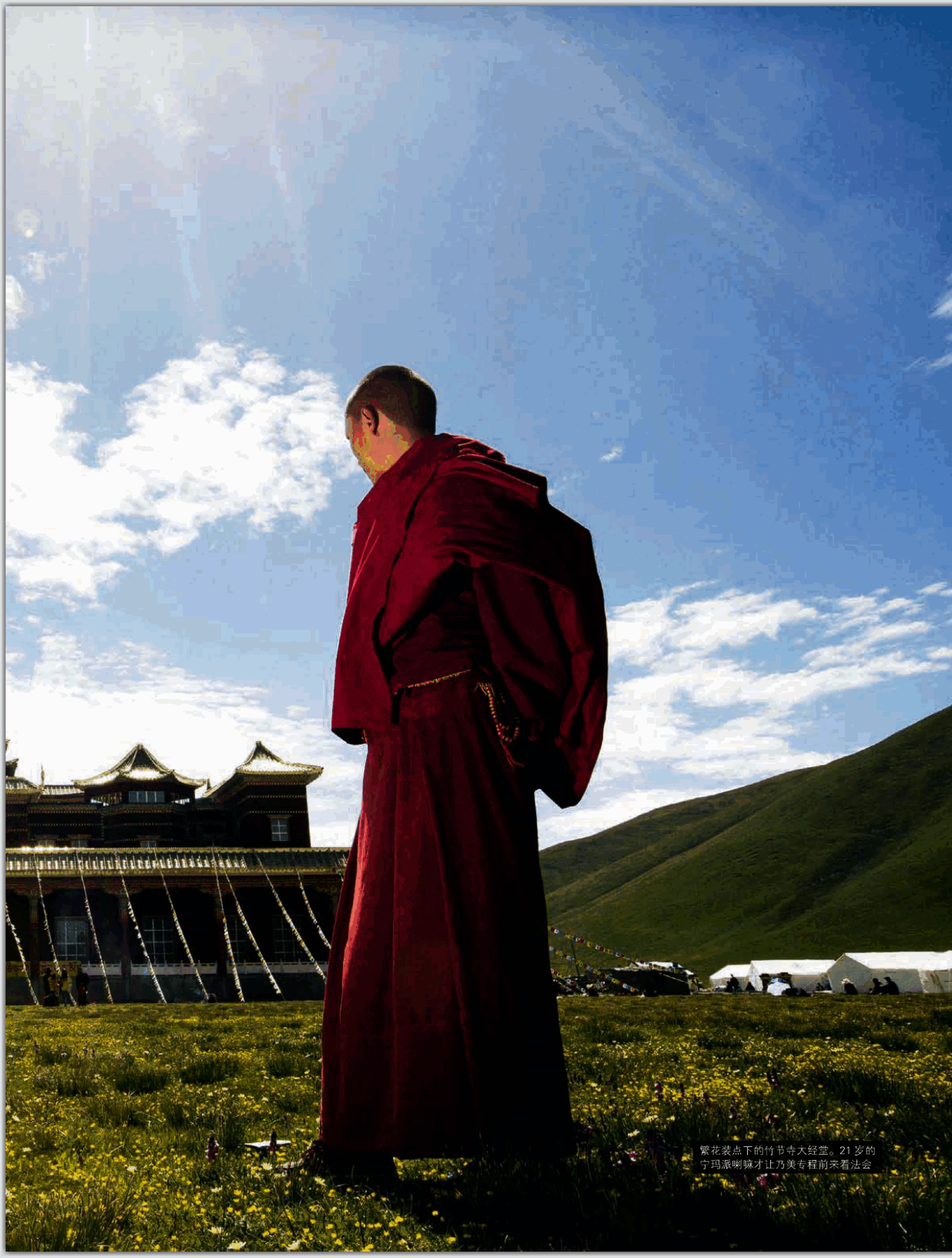
（实习生任少博对本文亦有贡献）

从青海到西藏：
沿线的寺与僧

从青海到西藏，和雪山一样多的是寺院。教派和建筑形制的不同只是外在的差异，藏传佛教的精神内核是一致的。对于藏民来说，拜佛就如穿衣、吃饭一样，都是必需品，分别只是一个是精神的，一个是物质的。所以，佛在这里，是可以亲近的。佛是生活，是艺术的生活；佛是本心，是超越的本心；佛亦是自然，如天如地如你我。

记者 **李翊**





繁花装点下的竹节寺大经堂。21 岁的
宁玛派喇嘛才让乃美专程前来看法会



塔尔寺大经堂里结束早课和布施的喇嘛

早在汉唐时期，青海境内就有佛教传播，但主要是汉传佛教，仅有的10座佛教寺院有7座位于和汉族文化联系密切的河湟流域（指黄河上游、湟水流域、大通河流域，古称“三河间”），而玉树地区的大日如来佛堂本身就是以唐代文成公主为代表的汉文化向吐蕃传播的结果。这个时期，青海佛教文化的传播处于萌芽状态，不但寺院的数量少，而且分布分散。

宋代，虽然在河湟流域存在着唃厮啰（意为佛子）政权，但在大部分地区和大多数时间，青海各地仍处于分散状态。在佛教从青海东部的丹斗寺再次传入西藏后，开始了佛教在西藏的后弘期，产生了具有藏族文化特色的藏传佛教，并开始向外传播。

玉树是距离西藏最近的地区，历史上这一地区和西藏北部的藏族部落合称79部落，清朝时才被划分为青海办事大臣管辖。因为靠近藏传佛教文化核心区这种地理上的优势，玉树地区成为藏传佛教向青海传播的首批地域，且较多的是更有历史传承的古老派别。宋代青海创建的36座藏传佛教寺院中，玉树地区的称多县、囊谦县、玉树县就有29座，占到80%，从创建



（黄宇 摄）

寺院的教派看，噶举派、萨迦派、宁玛派已经形成主要教派，在青海均有传播。

由于藏传佛教寺院有极强的传承，在宋代，青海的藏传佛教寺院数量虽然不多，但在玉树、囊谦、称多形成了一个分布密集区，在化隆县则形成了另一个密集区。这两个中心区形成的背景并不相同，化隆中心区的形成在于其历史上佛教文化的积淀，而玉树中心区的形成在于其优越的区位优势。

元代仍然存在这两个中心区，但在玉树、囊谦、称多县的邻近地区杂多、曲麻莱、班玛县均有了藏传佛教寺院分布，这是藏传佛教文化从中心区向外扩散传播的结果。最终在清代，河湟地区的空间格局基本定型并延续至今。

塔尔寺：袈裟下的生活

从西宁出发探访三江源沿线藏传佛教寺院，塔尔寺是起点。

听说塔尔寺最美的景象是晨曦初露和日暮黄昏，于是，在 6 月底一个天光未明的清晨，我们从西宁驱车直奔湟中县鲁沙尔镇，半小时后，即使身着长衣长裤依然冻得瑟瑟发抖的我已置身于薄雾中的塔尔寺：寺院顺着莲花山一沟两面坡的山势铺陈开去，白森森错落纷繁，犹如自山体开凿出的巨型浮雕，有着无数的小而深邃的窗洞，像蜂房一样。按教义规定，黄教的经堂和塔要刷成白色，佛堂要刷成红色，方形的窗框四周和大门洞凹入部分也都涂以浓黑色，给人一种深邃神秘感。

出售门票的工作间房门深锁，三三两两身着藏袍、手摇转经筒或捻动佛珠的信众走过我身边，穿过广场。转经筒和佛珠是藏地最常见的法器，虔诚的信徒几乎从不离身。藏族人相信，转动一圈转经筒或捻动一圈佛珠，等于将所有经文全部诵念一遍，能积累功德，所以他们习惯了日复一日年复一年地摇动转经筒、捻动佛珠、念诵六字真言的生活。

偶尔会有一两个如我一般身着户外服，带着好奇探寻眼神的游客点缀在信徒之间，然后被上香的人流裹挟而入塔尔寺。8 点前，塔尔寺不属于某条旅游线路中的景点，而是专属于藏传佛教信徒的。

在进入主建筑群前，最夺人眼目的是横亘在广场上等距离安放的八个一样大小的佛塔，据说这叫如来八塔，在此后我一路寻访到过的藏传佛教寺院里，这是不可或缺的标志性景致。幼时出家当喇嘛，青年时前往印度学佛后又还俗的青海人扎西彭措是我们三江源之行的导游，对于藏传佛教中的各种掌故都能娓娓道来。据他说，佛经记载，释迦牟尼得道成佛后，四处传教。一个名叫须达的居士十分敬信释迦牟尼，拜见时说：“您经常到各国巡游，我不能常见到您，请您送我一点纪念之物吧！”释迦牟尼便把自己的指甲和头发送给了他。须达于是建塔以供养，这便是佛教史上的第一座佛塔。释迦牟尼圆寂后，遗体火化，弟子将其骨灰分成八份，分别封入八座佛塔中，以纪念他一生的八大功德。

但很多慕名而来塔尔寺的人最想看的是聚莲塔。塔尔寺是为纪念宗教改革家、格鲁派创始人宗喀巴大师而建，《西宁府新志》对明朝初建的塔尔寺有这样的描述：“在郡西南四十里，一名佛山，经纳峡之北也。喇嘛有红教、黄教之分，此为黄教祖亭。倡黄教者名宗喀巴，产时胞衣埋此地，上生菩提树一株。往在塞外。明万历二十四年，议大修边榨，创筑新垣，周其南入塞内矣。有银塔一，殿瓦皆流金，宏敞壮丽，兹寺为特，又有飞泉，前山奇秀，若罘罳焉（古代的一种屏风，设在门外）。”

宗喀巴大师姓麦，为卫藏十八大姓之一，名罗桑扎巴。宗喀是他家乡的地名，是藏区三高地之一，被称为三水地带，即湟水、洮水流入黄河的这一地区的名称，东起白塔寺（今刘家峡水库）、炳灵寺，西接尕麦（今青海湖、青海省海南藏族自治州等地）。由于他是格鲁派的开山祖师，人们为了尊称他，不直呼其名，而以他的家乡地名宗喀称之。

www.docin.com

宗喀巴大师3岁入佛门，17岁赴西藏深造，29岁受比丘戒。他遍访名师，精通显密，吸取噶当、萨迦、噶举以及宁玛等各派之长，尤其是噶当派的教法，加上他自己深入验证，从而形成自己完整的以实践与修证为纲领的显密并重的佛学体系。宗喀巴大师立教开宗的当时，藏地佛教已经现出普遍的腐败，一些上层僧人不仅直接参与政治、经济权力角逐，而且借宗教之名欺骗信众。宗喀巴大师极力主张僧侣应遵从严格的戒律。

当年，宗喀巴大师离家学法。6年过去，母亲思念儿子，托人捎去自己的一缕白发，希望儿子能回来见上一面。宗喀巴大师为了佛教事业决意不返，他用鼻血绘了一幅自画像和一幅狮子吼佛像给母亲，在信中写道："若能在我出生地点用10万狮子吼佛像和菩提树为胎藏，修建一座佛塔，就如同与我见面一样。"1379年，其母与众信徒按他意愿，用石片砌成一座聚莲塔，这便是塔尔寺最早的建筑。众信徒后来又在塔的周围修建了佛殿，逐渐扩展为寺院。据说，宗喀巴大师母亲剪断脐带的滴血处，后来长出一棵白色的菩提树，枝繁叶茂，生出十万片叶子，每一片叶子上都显示出一尊狮子吼佛像。后来，这株菩提树被宗喀巴大师的母亲封入聚莲塔中，修建起大金瓦殿。大金瓦殿因此是塔尔寺最神圣之处，每天都有许多信众在这里磕长头敬拜。神奇的是，在聚莲塔所在的大金瓦殿外面，之后又长出一棵菩提树。相传，这是从大殿里聚莲塔内的那棵菩提树的根茎蔓延长成的。在有阳光的时候，有佛缘的人会在菩提树的叶片上看到狮子吼佛像。

我无缘得见狮子吼佛像，倒是见到了塔尔寺僧人上早课和做布施的场景。

早上6点，大小喇嘛们在大经堂后门穿梭来往，忙碌而严肃。循着嘤嘤的诵经声，我从后门进入香火盛大的大经堂，跳动闪烁的长明灯前，身着红氆氇的僧人们，不管是苍茫老僧还是稚拙孩童，一律盘膝，每两排相背而坐，把全殿的每个角落都密密麻麻地占满。最先是由翁则率领诵经，在休息的间断中，每人把木碗捧在手里，等值日的喇嘛端着大铜壶进来，按次在每人木碗里倒满一碗茶。

经幢一条条从顶部垂下，上面遥遥有小的回廊和倾斜的天窗，阳光落不到地面，只能斜射到经幢并透过经幢，落在高处的雕梁和壁画上。披着红色氆氇斗篷的铁棒喇嘛守候在大殿中心一侧，间或进入喇嘛座中逡巡，他们管理着全寺喇嘛的生活规则与维持纪律，随身携带的一根铁质包有金银花纹的巨棒是他们权威的标记。


在塔尔寺如来八塔前磕长头的藏族信众

气氛瞬间就凝重起来，让人不由自主时刻提醒自己藏传佛教的相关礼仪。我跟随着上香的藏族信众们穿过诵经的僧人，在宗喀巴大师佛像前供上长明灯，然后顺时针方向回到大殿门口，在大经堂靠近后门位置见到了久美次诚。虽然只是候在那里，但他全神贯注地盯着铁棒喇嘛的一举一动，保持着随时启动的姿势，他几步之遥处，摆放着五六个红色塑料桶。我好奇地问他，为什么不去诵经？他说，现在是早课时间，之后会有布施。施主是师兄家的亲戚，他的任务是负责布施中酸奶的发放。

在藏地，寺院在藏族人的生活中占有极其重要的位置。在藏族地区实行"政教合一"社会制度的时代，有



（Chen Yihang 摄）

规定生有两个以上男丁的家庭都必须送一个到寺院出家，一般的家庭也十分愿意将孩子送到寺院，在信奉佛教的藏族人看来，家里若有一人服务于宗教，家庭成员不但受人尊敬，也能得到菩萨更多的祝福。而在当时，生活贫困也使他们将寺院作为一个寻找衣食的处所。

修炼成大德高僧，需要经历一个漫长的过程。被送入寺院的孩子多在6～8岁，他们要先在寺院里度过一段长短不等的时间：学习经书，参加法事。五六年后，“见习”的孩子们有了自己独立的思考能力和判断力，才被正式要求做出选择：是继续留在寺院，还是回到俗世生活中去。如果孩子们愿意将此生献给佛祖，他们会剃度和受戒，成为一名真正的僧侣。

诵经是僧侣的主要工作，他们一生的大部分时间用来研读、修习那些浩如烟海的经书、佛卷，从中悟道。在完成了基础课程的学习后，会根据个人意愿和师父的安排进入专科学习。藏传佛教理论分为显宗、密宗、闻思、藏医、时轮等几大部分，但是，大多数小寺院没有这么细致的划分，僧侣们不过从事一些日常佛教事务。

久美次诚汉话说得很好，他是循化县文都藏族乡人，那里是十世班禅大师的故乡。久美次诚15岁进文都大寺，在五明学院学藏文以及佛法，他的师父以前和他同村，所以对他很好。藏传佛教的寺院大多对入学僧员没有学历年龄的规定，但在入寺前，每个新僧先得由亲属朋友或同乡觅定一位已经在寺资历较久的喇嘛为介绍师，即所谓卡太格根。这位介绍师须负无限责任。久美次诚师父的朋友是塔尔寺一个学识高深的活佛，在这位活佛介绍下，久美次诚才得以进入塔尔寺。至今，他在塔尔寺学习了7年，已经学完5部大论。

“每天清晨日出的时候，听到错钦（全寺性的大雄宝殿）的信号，喇嘛们就得携带自己的木碗与糌粑，光着脚去上早殿。早殿并无钟点，大致总在天明时便开始。并且这上殿的信号亦不一致，例如哲蚌是由人叫喊，用的是摩该，即女音；色拉亦由人叫喊，用的是仆该，即男音；而噶丹则是鸣鼓。这场早殿除了念经，并兼早餐，一般说，是一日间唯一的全寺性大集合。”久美次诚轻声解释，凡上错钦殿时，每人都须披一件深红氆氇的大氅，在5年以上的前辈，还多一顶黄色的鸡冠花形的高帽，以资识别。入寺5年以上的僧人，已无须应差，可先入殿坐在自己的座位上。在大殿里，除堪布、翁则（寺院中对于诵经一事极为重视，类似于教务长）等高等执事，及高级的特殊僧员有坐垫外，普通僧人只能很拥挤地排坐在一条薄薄的氆氇长毡上。

木碗是每个僧人随身必备的要件，等油茶喝够了，便把自携的糌粑倾入茶内，以一手捏之，使成粉团，这便是他们的早餐。那些端铜壶的值日们，即由新资格的普通僧人轮流充任。

大殿后门附近是厨房，用来熬茶及煮稀饭的铜锅，大致有10米直径、五六米的深度。

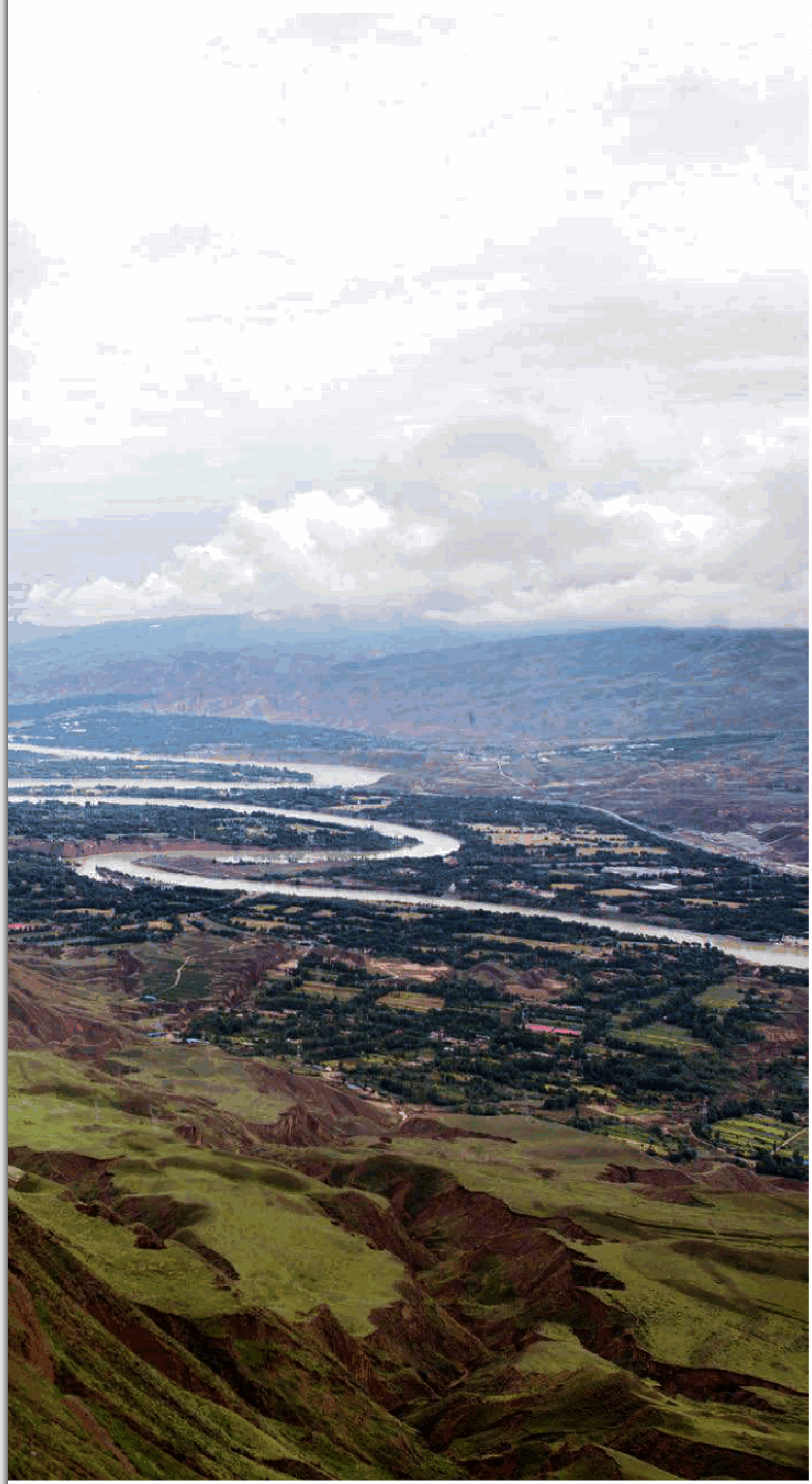
突然间，诵经声停了，大殿一片寂静。首先，是抱着一个个大铜壶鱼贯而入的年资尚幼、年龄甚至不到10岁的僧人，为坐殿的僧人们倒出一碗碗酥油茶，完毕后，他们又飞奔回去，到厨房换了盛着稀饭的木桶抱出来，在大殿中密排坐着的喇嘛前面，挨次一瓢瓢地用铜勺，将稀饭盛入每个喇嘛的木碗里，这稀饭是用米、酥油、牛羊肉、干果等熬成。无论对倒茶分饭者还是对接受供养者，都必须在规定时间内完成对食物的分发和享用，因此，一切都是快节奏但又克制的。

这时，就听不知什么方向的一声威严的喝令，久美次诚如同离弦之箭，迅速冲到那些塑料桶面前，开始指挥大小值日僧人分发酸奶。酥油茶、干稀饭、酸奶，久美次诚说，这算是一次大布施了。布施并不是天天能有的，一般来说，早殿完毕后，僧众们便回到各自所属的康村继续上课念经。

做完布施已是早上8点，正是塔尔寺收拾起内在隐秘的一面，开始以宗教圣地一成不变的神态接纳游客的时间。站在大经堂外，看着即将被尘世喧嚣包围的大金瓦殿，久美次诚说：“文都大寺其实挺好的，比这里安静。”我问他：获得拉然巴格西（藏传佛教格西中级别最高的学衔，也是藏传佛教显宗中最高的学位）称号是不是很多僧人的梦想？他的回答显现出佛教徒的哲思：“有的人学得快，学得明白，有的人学得慢，但是每个人都有自己



位于化隆县的夏琼寺。从修行洞外可俯瞰黄河九曲十八弯



（黄宇 摄）

的智慧，学习不是为了名，重要的是学习的程序，和在这个过程中学到的知识。”

夏琼寺：环境与寺院建筑

夏琼寺是我们从西宁去往同仁路上的一个意外之喜。

大雨时停时下，被雨水浸润过久的山路泥泞不堪。夏琼寺的地理位置十分独特，左倚尕吾山，右靠多尔福山，后托八宝山，东、西、北三面峰峦重叠，南面如刀劈斧削，陡峭万仞。从南向北远望，寺院恰于大鹏右肩。夏琼为藏语，意即大鹏。在昌都文化中，大鹏是一种圣鸟。

越野车走的并不是一边依山另一边挨着悬崖的盘山公路，而是沿着山脊一路爬升，左右两边开阔的视野里是壮美辽阔被深深浅浅绿色覆盖的高原，我无法想象这纵横的高原曾是地中海，不能想象它辽阔的海面曾迎来过多少美丽的海上黄昏？

夏琼寺是一个类似童话一样仙境般的存在。车在山顶停好的那刻，雨住风止，寺在白色的云雾氤氲和彩虹缭绕中若隐若现。因为知晓夏琼寺的游客比较少，这里反而比塔尔寺多了几分世外古刹的清幽。

夏琼寺的创建者为噶当派名僧曲结顿珠仁钦，1359 年宗喀巴 3 岁时，从噶玛乳必多杰受近事戒，即拜顿珠仁钦学习藏文，7 岁时出家，正式入夏琼寺学经，直到 1372 年秋 16 岁入藏，在夏琼寺学经 9 年，初通佛学。后来宗喀巴创立了格鲁派，因此，人们称夏琼寺为格鲁派之源。历史上，夏琼寺以戒律严格，多出名僧闻名于藏区，而宗喀巴的宗教改革在辟邪说，扬教义之外，尤其着力于恭守戒律，不知道是不是和他幼时在夏琼寺的耳濡目染有关。

通过扎西彭措的沟通，夏琼寺的主管喇嘛破例让我们参观了存放顿

www.docin.com



夏琼寺内绘制坛城唐卡的僧人

珠仁钦遗体的灵塔殿。据资料记载，1385年顿珠仁钦去世后，其遗体存放于该寺一砖砌灵塔中。1583年，三世达赖索南嘉措应邀去内蒙古参加俺答汗葬仪路过夏琼寺，赠金将该塔改为鎏金铜塔。18世纪初，七世达赖噶桑嘉措又赐金铺盖灵塔殿金顶。

夏琼寺内的珍藏很多，据说寺内至今藏有佛陀的舍利子和阿底峡大师灵骨装藏的洛洛夏惹观音像、以释迦佛舍利子装藏的檀香木古塔、法王顾实汗的宝剑和顿珠仁钦、宗喀巴的金铜像、金书《甘珠尔》等珍贵文物。

或许因为夏琼寺那悬崖峭壁上遗世独立的身姿太过惊艳，在走过青海、西藏大大小小数十座寺院后，夏琼寺始终是我心目中神一样的存在。生长在青海的中国社科院宗教研究所的尕藏加研究员对我这种想法一点都不感吃惊，他对我说，独特的地理位置会使得一些庄严雄壮的建筑本身就像造像那样，成为宗教展现魅力的方式之一。

“寺院的创建有很多因素。有的最初只是某个杰出佛教人物的修行地，此后他的弟子在此修建寺院；有的是在活佛大师出生之地修建纪念性的建筑，之后规模越来越大逐渐形成寺院，比如塔尔寺。”尕藏加说，“但不管寺院因何创建，藏传佛教对寺院周边的环境都非常重视，要看风水，要背山面河，有森林。藏语称寺院为‘贡巴’，意思是宁静的、远离喧嚣的城镇。”

藏传佛教中的修行是极其艰苦的，例如“中阴静修瑜伽”的修持者，在完成这种高级修持法所需的一切基本要求后，“应选择一处完全黑暗而僻静的房屋或山洞穴窟，他在里面要连续入定冥想七周。在这期间内除了上师的外力可与他联系外，不许任何人或物惊扰。藏传佛教中的修习次第，仪轨制度十分复杂，要完成这些复杂的修习过程，其修习场所自然要较少受尘世干扰。因此，在环境优美、僻静之山地建立寺院，对于藏传佛教的修道是十分有利的”。

夏琼寺里有两个“文殊修行洞”，据说是当年宗喀巴大师闭关修行的地方，虽然经过后人修盖成房屋的外形，内部也稍作装饰，但仍然大体保存了原貌。洞窟大概一人高，仅容两人进出，目力所及处都是黑魆魆的岩石，伸手触摸冰凉光滑。正对房门有一个佛台，供奉着闭关要修的佛神，前面有一块可以磕长头的空地。门旁边的角落里是一个类似木箱子的法座，修

持者白天就坐在这里诵经，夜晚睡觉也不能躺下，依旧需要跏趺而坐。闭关依时间长短，有 7 日至 21 日的“日关”，一个月至五六个月不等的“月关”，1 至 3 年的“年关”，也有发大愿的修行者会闭关更长时间甚至终生。修行洞外的走廊处便是黄河九曲十八弯绝美风景的最佳观赏点。让人不由感叹，当年修行者选址的煞费苦心。

历史上，夏琼寺一直是最有影响的寺院之一，受到青海、西藏以及中央王朝各级统治阶级的重视。七世达赖的经师阿旺却丹、八世达赖的经师阿旺曲扎、九世和十世达赖的经师阿旺年扎、第四十六任甘丹赤巴金巴嘉措等都是在夏琼寺学经后成名的重要人物。1788 年，乾隆皇帝曾向夏琼寺敕赐汉、藏、蒙古、满四种文字的“法净寺”紫匾，并从是年起，朝廷“每年拨专款供养”。但是，作为格鲁派之源，有如此深厚宗教历史文化积淀的夏琼寺却未能成为格鲁派政教合一的统治中心，或许也跟它独特的地理位置有关。

随着藏传佛教在西藏的发展和社会地位的日益提高，出家的僧人也不断增多。如此众多的僧人，需要大量的生活必需品，偏僻之地，由于人口稀少、生产的农牧产品数量有限，显然不利于庞大的寺院组织发展。因此，寺院不得不向人口集中、生产条件较好的经济重心——雅鲁藏布江中下游及其支流谷地靠拢。黄教在藏地的四大寺——色拉寺、哲蚌寺、甘丹寺、扎什伦布寺——的布局就是一个有力的佐证。

黄教四大寺建立后，由于规模庞大、僧俗众多，对藏传佛教的修道势必有较大影响，因此在一些较大寺院的周围出现了许多坐静小庙。

某种程度上，远离世俗事务，静心向佛的夏琼寺从气质上更接近专重学修，不问政治的宗喀巴大师，其风骨和意境，更有持久性和震撼力。

隆务寺：区域性的政教合一

在真正触摸到隆务寺那精美的唐卡、壁画之前，我对隆务寺的粗浅了解始于两兄弟：哥哥西热曾经是隆务寺僧人，精通工巧明和医方明，曾主持过寺院大殿的维修，现在是北京有名的藏医，看病之余潜心钻研藏香制作。弟弟阿旺丹增是隆务寺时轮学院院长，精通天文历算。红光满面的西热稍稍给我把了把脉，便沉稳而准确地说出了我身体不适的部位及原因，让人叹服，也因此对他生活过的寺院产生了极大的好奇心。

去隆务寺那天艳阳高照，更显得装饰华丽宏伟的隆务寺金碧辉煌。寺院虽然也是依山而建，但地势相对平缓，又接近居民区，所以并不像夏琼寺般令人仰望，反而多了些世俗的亲近。

夏琼寺从气质上更接近专重学修、不问政治的宗喀巴大师，其风骨和意境，更有持久性和震撼力。

隆务寺在主要殿顶正中装有鎏金的铜法轮，两旁有对卧的金鹿，象征着释迦牟尼在鹿野苑首次说法，初转法轮。也有的殿顶正中是莲花盘，上有层层倒钟，四角部分有宝幢、三股戟、摩尼宝珠等，都是用铜皮捶打制成，外表有凸起的七珍八宝图案，在阳光下金光耀目。进入大殿，里边柱子林立，密梁平顶，经幡、飘带、帛画密密层层，使殿内神圣而神秘。

有一尊宗喀巴大师像高 1 米，座底周长 26 米，通体镀金，嵌满金玉宝石，具有格鲁派寺院一贯的富丽堂皇。因为地处以绘制唐卡闻名的热贡地区，隆务寺的金属雕刻、壁画，唐卡艺术相较其他地区的寺院更精美，成为热贡艺术的最佳展示地。据说，在重修夏日仓活佛行宫时，隆务寺召集了上梧桐和下梧桐村最厉害的唐卡画师为行宫画壁画，所以即使用倍数最高的显微镜仔细欣赏任何一幅壁画中最细小的部分，依然画工精细，纤毫毕现，别有洞天。作为黄南藏族自治州最大的藏传佛教格鲁派寺院，在安多地区，隆务寺的规模、地位、影响仅次于湟中的塔尔寺和甘南的拉卜楞寺。不过，如果仔细查阅《安多政教史》，可以发现隆务寺最初属于萨迦派小寺。1426 年前后，当地名僧三木旦仁钦与其胞弟罗哲森格维修并扩建了该寺。

三木旦仁钦的祖父阿米拉杰出生于前藏念唐拉山下的丹科绒吾，是一位专修明咒的瑜伽师，并擅长医术。他受大元帝师八思巴的差遣，来到隆务，其子隆钦多代本为隆务土官，生有 9 子，长子即为三木旦仁钦。他自幼出家，曾拜夏琼寺创建者顿珠仁钦为师，并受比丘戒。其后，三木旦仁钦以当地萨吉达百户为施主，正式建成隆务寺。

三木旦仁钦的胞弟罗哲森格，是一位佛学造诣极深的高僧，受到明宣德皇帝的器重，被封为“弘修妙悟”国师。从此，隆务寺隆务家族声名大振。

明万历年间，格鲁派已在青海地区很有影响，隆务寺遂改宗格鲁派。在明王朝扶持下，由该寺僧人与当地群众建成大经堂。1607 年，夏日仓噶丹嘉措诞生于隆务家族，被认定为三木旦仁钦的转世，从而形成了夏日仓活佛系统。清乾隆三十二年（1767），一世夏日仓被乾隆皇帝封为“隆务呼图克图宏修妙悟国师”，成为隆务寺寺主和隆务寺所属十二族政教首领，历辈转世，统管寺内外政教大事。下设襄佐，会同隆务昂索，代表寺主夏日仓具体处理本地区政教大事。



（黄宇 摄）

华周加已经连续在隆务寺磕了 40 年长头

隆务寺在清朝相继建立显宗、密宗和时轮学院，并发展成显密双修的格鲁派大寺，僧人最多时达到 2300 人，曾下辖有数十座属寺。

在藏地，你看到的最有视觉冲击力的画面，可能就是那些磕长头的信徒了。

而在隆务寺最让人震撼的，应该是供奉主尊文殊普照像和叶雄活佛灵塔的普照文殊殿大门口那双雕刻般拓入木板的脚板印，以及半个身子开外的手掌印。彭措说，这是第六世叶雄活佛的管家每天磕长头磕出来的。此后，这里成为类似神迹一样的地方，所有磕长头的人都会自觉避开这里。

就在大经堂殿门外，我们遇到一对热贡的父子，72 岁的父亲华周加每天要磕 2000 个长头，以前在家里磕，搬到隆务寺附近后每天到寺院磕，所有经堂佛殿都要磕到，至今已磕了 40 年，他的儿子从今年开始每天至少花费一个半小时到隆务寺来磕长头。虽然在藏传佛教中有一个说法，信徒每向佛祖许一个愿，要在愿望实现时向佛祖叩十万个头，但是华周加父子却用很不流利的汉语回答说，最初是为了许愿还愿，到了后来，则完全是出于纯粹而虔诚的宗教信仰。

阿琼南宗寺：下路弘法发祥地

阿琼南宗寺全名叫南宗静律兴旺州阿琼南宗寺，是一座宁玛派寺庙，位于坎布拉国家森林公园——从同仁前往贵德路上的必经之地。

坎布拉丹霞地貌多以奇峰、方山、洞穴、峭壁为其主要地貌特征，也因此，一路上，导游经常会煞有介事地指着某处山峰半山腰或者山顶的一个山洞提醒说，这里曾经是高僧大德修行过的洞窟，或者现在正有喇嘛在修行。

坎布拉地区现有的南宗扎西寺、本本子寺和南宗尼姑寺，是青海省内显、密、僧、尼并存的唯一法地。南宗尼姑寺名气很大，据说歌手李娜曾在此修行。但寺院原址并不在现今的南宗沟，而是距南宗沟有一段距离的尼姑洞下。据说，这个尼姑洞是尼姑阿依卓玛得道成仙处，尼姑洞和外界的通道是一个木梯子。我们的车子远远地经过尼姑洞，如果不是这个梯子作为标识，很难在那么多洞窟里分辨出来。

南宗尼姑寺和阿琼南宗寺相隔不远，据说寺院内热贡佛教绘画技艺精湛高超，光彩夺目。因为正值 6 月寺院的假期，两座寺院我们都没有机会

踏入。

南宗寺的东北面矗立着一座巍峨陡峭、像华山一般奇绝的南宗峰，它的北面有一条唯一能达到顶峰的石阶山径，大部分是从悬崖上开凿而成，山径从悬崖上斜穿而过，有的地段几乎是从悬崖上直上直下，犹如攀登云梯一般险峻。从石径登上顶峰，便可看到一座掩映在苍松中的古刹，它由五所小石窟组成，这些石窟有的自然形成，有的开凿而成，其中三个年代久远、绘有清代壁画的石窟被称为“三贤洞”。北京故宫博物院研究员罗文华在接受采访时告诉我，这些随时间流逝而日益斑驳的壁画以坛城为主要题材。坛城，梵语称“曼荼罗”，藏语称“吉廊”，意思是“坛”或“坛场”。早期的坛城是古代印度高僧进行密宗修法时，为防止魔众侵入，在修法场地筑起一道圆形或方形的土台，后来被佛教密宗引用。在藏传佛教密宗仪轨中，坛城是本尊佛土的构成结构，也包含着宇宙构成的结构。坛城的作用是聚福、消灾、观修，因本尊不同、佛土不同，故而有各种各样的坛城。也有画着护法神大威德金刚的，还有一些则是讲述文成公主入藏的题材。从壁画和洞窟内供奉的主尊佛像看，这是一个宁玛、格鲁甚至噶举派多教派修行之地。有意思的是，“三贤洞”如同一个三面背山的宝座，从唯一的开口望出去，南宗寺正好占据了视野的大部分，犹如花苞中的蕊。

相传，南宗寺是藏传佛教后弘期“下路弘法”的发祥地之一。

佛教在藏地的传播发展可分为“前弘期”和“后弘期”两个历史阶段。“前弘期”以公元 7 世纪中叶松赞干布时期佛教传入藏地为始，至公元 9 世纪中叶吐蕃最后一代赞普朗达玛灭佛结束。公元 10 世纪中叶，佛法分别从青海河湟地区和西藏阿里地区回传至西藏，使西藏中断了近一个世纪的佛教得以复兴。由此，佛教在藏地开始了它辉煌的“后弘期”。

公元 836 年，作为贵族和苯教势力代表的朗达玛开始在藏地灭佛，吐蕃进入“百年无法”的黑暗时期。当时在西藏曲沃日山（地在曲水雅鲁藏布江南岸）禅修的藏饶赛、马尔释迦牟尼、肴格迥三人（后人尊称“三贤哲”）看到僧人行猎得知灭法情况，遂驮律经一起西逃阿里，后又辗转来到吐蕃统治相对薄弱的青海地区，并在青海河湟地区传播佛教。据《喇勤·贡巴饶赛传略》记载：他们先住在安群南宗、罗多杰崖等地，后来，听到丹斗寺的名声，便在此长期居住，收贡巴饶赛为徒弟。

关于后弘期佛教重兴于西藏的经过，藏人一般都分为两路来说。一是从现时西康北境及青海南境的安多一带，由少数从西藏避难到那里去的僧人领导的，便是所谓下路弘法。另一是从藏西，即现在的阿里地方，经由当地酋长倡导，往印度延聘高僧入藏弘教成功的，是谓上路弘法。按藏俗皆以西南为上，东北为下。据说是因为喜马拉雅山横阻于南，雅鲁藏布江发源于西，故西南高于东北，而有此称。

尕藏加说，三贤哲在坎布拉的阿琼南宗、平安县的白马寺，以及化隆地区的丹斗寺都有修行居住并弘扬佛法，所以，这三个地方都可以算作下路弘法发源地。

尕藏加提到的白马寺建在互助土族自治县境内红崖子沟口的一片丹霞崖壁上，离西宁 30 公里，藏语称为“玛藏贡巴”。白马寺犹如一座悬空寺，攀上去需要沿紧附在崖壁上的栈道走很曲折的一段路。这是我在藏地见过的规模最小的藏传佛教寺院，其实只可称为“半间寺院”。因为寺院依崖而建，后半面就是山体石壁，前后进深最宽处不过 10 米。

据《汉藏史集》载：“三贤哲”当年辗转来到化隆地方丹斗寺，有一名老年本波教（即苯教）师名叫苏色桑，他有一个侄子名叫穆苏色哇，当时 15 岁，对他们三人生起信仰，于是由藏饶赛任堪布，肴格迥任上师，为其授沙弥戒，起法名为格哇饶赛。根据佛教律典的规定，在吐蕃腹地须由 10 名僧人共同主持受戒，在边远地区亦有 5 名僧人即可举行受戒仪式。但当时丹斗地区只有三贤哲，不足 5 人之数，为了凑足 5 名为格哇饶赛共同受戒，只好在西宁府迎请果旺和吉班两位汉僧参加。格哇饶赛后来被尊称为“喇勤·贡巴饶赛”，意思是“意明大师”。尕藏加说：“戒律传承是佛教仪轨中十分重要的部分，就如同火种，表示这一支脉的佛法一直没有断过，因此穆苏色哇的受戒皈依成为藏传佛教史上有里程碑意义的事件。”

公元 10 世纪前叶，西藏方面听闻青海河湟间尚有佛法戒律传承，派人前来受戒。他们返藏后，建寺修塔，弘扬佛法，使西藏中断了近一个世纪的佛教得以复兴。

提起藏传佛教的形成时间，人们较为一致的看法是：吐蕃王朝时期的佛教尚不能称“藏传佛教”，只能称“藏地佛教”，藏地“后弘期”兴起的佛教才真正可以称作“藏传佛教”。而从朗达玛灭佛后“后弘期”兴起的这百余年，是“藏地佛教”最终向“藏传佛教”发生转变的最重要和最关键时期。“前弘期”时，信仰佛教只是吐蕃王室和贵族阶层的特权，朗达玛灭佛后，佛

> 藏传佛教密宗仪轨中，坛城是本尊佛土的构成结构，也包含宇宙构成的结构。坛城的作用是聚福、消灾、观修。


（黄宇 摄）

冒着雨雪在阿尼玛卿雪山转山的僧人

教流入民间，在普通家庭中秘密传承，成为民众个人的信仰选择和动荡时期人们的精神慰藉，从而形成了更广泛的群众基础。

竹节寺：鲜花草原上的法会

从贵德前往河北这天下午，我们在同属格鲁派色拉寺属寺的拉加寺停留了一小时。这里的气温明显高出西宁，正午时候还能找回炎夏的感觉。

我们只在护法殿短暂逗留，好奇于墙壁上一字排开不同年代建造的各种枪支，更多人则聚集在紧闭的大经堂门口，听彭措解读右侧墙壁上描绘的“六道轮回图”。“六道轮回图所揭示的道义，是藏族文化对现实生活的伦理信念。它也是藏族人如此虔诚拜佛修行积累功德的推动力。在六道轮回图上，阎罗王怀抱的转轮外侧上方，分别画着日月、佛陀和精舍，表示轮回以外的美妙世界。他们合起来喻示佛教指给有情众生的两条道路：一条是生生死死，永远沉沦在轮回中；另一条是皈依佛法，最终超度生死。”

我则开始憧憬，明天能不能看到一个有别于格鲁派的寺院？

翻过阿尼玛卿雪山，如同进行了一次时空穿越——从皑皑雪山到鲜花盛开的高原草甸，从冬天瞬间穿越回夏天，被高原反应折磨得疲惫不堪的我们精神为之一振。紧接着，车窗外出现了节日盛装打扮的藏民们火热进行的赛马大会。正当我们因为赛马接近尾声而沮丧时，“大法会”向我们发起了召唤。

远远看到它的时候，我几乎以为置身梦境。头枕蓝天白云、背倚以五色经幡组成的法轮图案点缀的雄伟庄严的拉布噶布山，它就那么孤零零却大摇大摆地矗立在辽阔的加同草原上，红色的尚未完全完工的外墙，以及屋顶上的鎏金宝幢在阳光下闪闪发亮却丝毫无损它的威仪。但见桑烟——一种为敬神而燃起的桑烟，缕缕轻扬，像一条条飘带冉冉上升，以致整个建筑也要超拔而去了。

身穿传统藏族节日服装的藏民们潮水一样涌向它。

事实上，它不过是竹节寺新建的大经堂。竹节寺是由宁玛派寺院改宗直贡噶举派寺院。直贡噶举是噶举派的一个分支教派，噶举派体系庞大，曾经长时间在藏地掌握统治权。藏传佛教最为神秘和玄妙的部分，是它独有的“活佛转世”传统。而事实上，活佛转世最早起源于藏传佛教噶举派，后为其他教派效仿，在藏地普遍实行。其技术基础是一种叫“夺舍秘法”的修行密法，它由藏传佛教噶举派创始人玛尔巴大师到印度学法并传到藏地。“夺舍秘法”藏语称“破瓦仲居”，即将一种身体的心识迁移到另一个身体上，或者从一个地方转移到另一个地方，所以又称“转识法”。最早使用“夺舍秘法”实现人身转世的是噶玛噶举派黑帽系第二代传人嘎玛拔希。

拉布噶布山远看像一头大象，佛教文化中，大象是普贤菩萨的坐骑，因此，大象和大鹏一样也是神兽。竹节寺同样依山而建，远看就如同建在大象的背上。竹节寺所在的珍秦乡藏民告诉我，因为老寺的地势比较软，出于安全考虑，竹节寺开始选址重建。现在开办法会的大经堂便是新建寺院的一部分，还未完全竣工，而周围白色的帐篷则是远道前来学经的喇嘛和尼姑们居住的“僧舍”。

尕藏加说，藏民们对环境的适应能力很强。在青藏高原纯牧业区域或海拔较高的地区，还曾出现过帐篷寺院，由当地产的牦牛毛编织而成，形似藏族牧区的帐篷，但规格要大几倍，而且制作考究精细。它没有固定的寺址，常有移动搬迁的可能。“其布局同西藏其他地方的佛教寺庙一样，以经堂和佛殿为中心，前部是僧侣集会诵经的大经堂，后部则是安置佛菩萨的佛殿，四周乃是僧侣居住的扎夏（僧舍）。”尕藏加说，这样的寺院曾出现于青海果洛地区，也出现在西藏那曲地区，但至今已经被建筑寺院所替代而在藏族地区逐渐成为历史的记忆。

竹节寺有两位年约四十受人敬重的活佛，名叫丹百罗珠，金安却吉尼玛，他们是表兄弟。这次法会，闭关一年刚出来的活佛要讲经一个月，先密后显，因此附近该派的喇嘛和尼姑纷纷聚集于此，甚至有四川噶举派的喇嘛也闻讯赶来。

我们赶到大经堂前时，正赶上“过火”仪式，大经堂左侧有一道火线，藏民们欢呼着跳过火线时，身着红色氆氇的年轻僧侣会吆喝着甩上一把糌粑，火势就此呼地蹿起一丈高。跃过火线后，寺门口戴着黑脸和红脸面具，分别代表大威德金刚和吉祥天母的喇嘛们会向人们的头顶抛撒碎石子。在藏传佛教里，经过了这道仪式，代表一年内身体健康，不会生病。

热闹的仪式结束后，当喇嘛和尼姑们在大经堂坐定，绘有彩色骷髅头的鼓声响起，红色的朱漆大门开始向所有信众关闭。

站在石阶上，站在蜂房一样窗洞里传出的嘤嘤诵经声中，终于感觉到了风。门是关闭的，里面的世界辉煌，隐秘，香火盛大，桑烟轻扬，三千长明灯跳动闪烁，照得红袍身影们在金色佛像前飘逸舞动。

结古寺：辩经

玛多到玉树，随着海拔一路下降，整个人变得神清气爽，这才开始注意到车窗边已经是绿树成荫，流水淙淙。

过通天河进入玉树，几乎每隔一刻钟，车窗边呼啸而过的便是一座规模不小的寺院。中国社科院民族研究所研究员廖旸曾向我重点介绍过玉树，位于青南高原腹地的玉树是整个青藏高原的地理中心，历史上玉树曾是内

www.docin.com





竹节寺的"过火"仪式

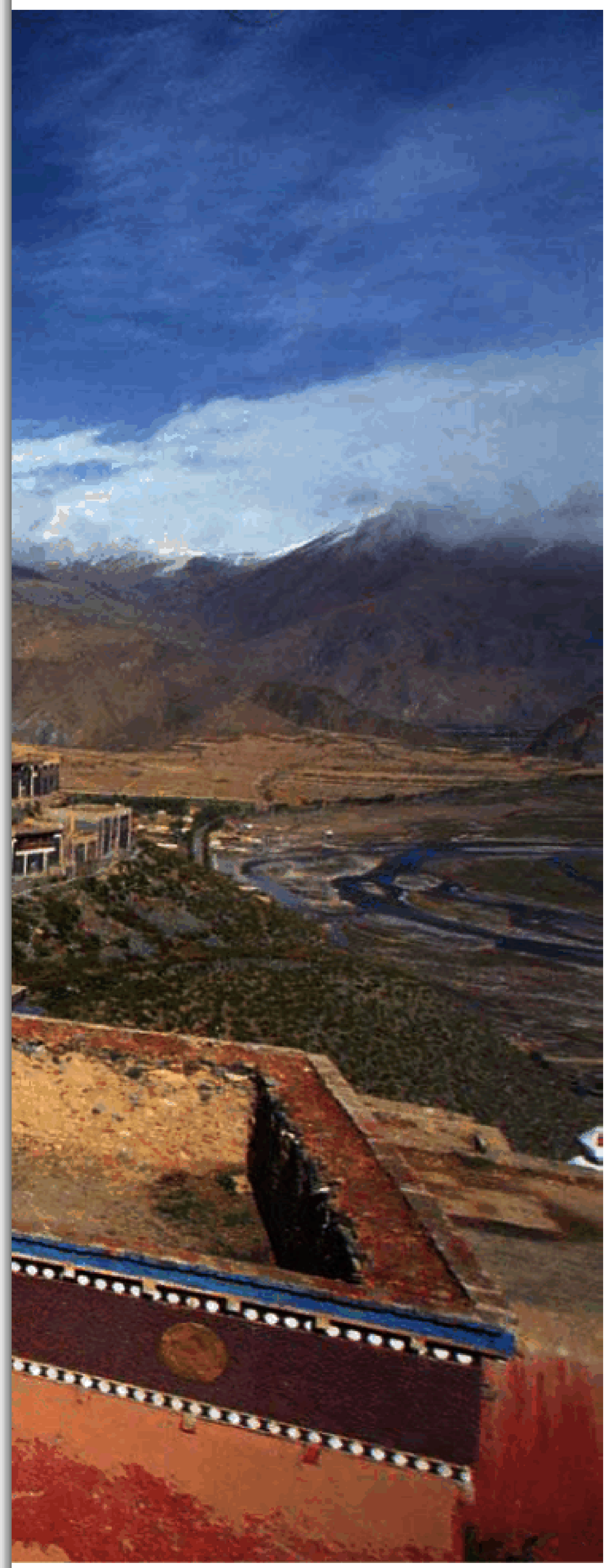


玉树结古镇萨迦派寺院结古寺（摄于 1996 年）

地和蒙古及西域出入西藏的交通要道。因为历史和地理的原因，玉树是整个藏区藏传佛教最具传统的地区之一，甚至比西藏的很多地方都保留有更纯正、完整的藏传佛教体系。青海现有藏传佛教寺院 670 余座，仅玉树一个州就占了三分之一。宁玛派在青海的大多数寺院都集中在玉树和毗邻的果洛境内，且都建在山林深处交通不易到达的地方。噶举派在青海共有寺院 105 座，其中 103 座在玉树。萨迦派在青海现共有 28 座寺院，全部都在玉树地区。玉树的人文景观像一部浓缩的藏传佛教史。沿唐蕃古道去玉树，便是重溯了古老吐蕃和藏传佛教的历史。

坐落在玉树首府结古镇北面木塔梅玛山上的结古寺，是全镇最高的建筑群，据说公元前 1 世纪就已存在，最早是一座苯教寺院，后几经改宗，于 1398 年由西藏高僧当钦哇・嘉昂喜饶坚赞将其建为萨迦派在青南地区的主寺。虽然发生在 4 年前的地震几乎摧毁了寺院一半的建筑，但是我们依然能在废墟的围墙上看到萨迦派寺院独有的象征文殊、观世音和金刚手菩萨的红、白、蓝三色条纹的图案。

结古寺藏语称“结古顿珠楞”，意



（魏晓浩 摄）

为“众生义成大洲”。结古寺以建筑宏伟，文物丰富，多出高僧而闻名。1937 年，九世班禅大师却吉尼玛返藏途中即在此驻留，后在这里圆寂。

结古寺的大经堂十分宏大，可以容纳 1000 名僧侣。关于这间大经堂的选址，当地有一个传说：当年萨迦派大堪布巴德秋君到结古镇准备修建一座经堂，碰巧遇见住在这里的一户牧民家的老阿妈正在挤牛奶。巴德秋君问老阿妈奶子多不多，阿妈回答：“义成奶桶，奶如大海。”巴德秋君认为这是一个吉祥的预言，遂决定在此修建经堂。

大经堂左右两侧的墙壁上绘有金粉壁画，描述了释迦牟尼解脱成佛的十二形状图。经堂前面的供台上，供奉着观世音菩萨、文殊菩萨、金刚手菩萨、莲花生大师和萨迦五祖像。

藏传佛教寺院都有自己的佛堂，供奉着该寺信奉的主要佛菩萨以及护法神等。佛堂一般在大经堂的里间，比大经堂高出一些，两侧有木梯连接上下。佛堂建得比经堂高，意为供奉的神们高高在上，居于天界，而木梯是最早的吐蕃赞普从天上下凡人间时的交通工具，人们也希望通过它和上天沟通。

结古寺佛堂正中央供奉着铜制镀金的释迦牟尼三师徒，左边是过去佛燃灯佛，右边是未来佛弥勒佛。佛经上讲，释迦牟尼完成大转法轮的使命后，将由弥勒佛再次振兴佛教，弘扬佛法，引领众生脱度苦海。

从结古寺下山的时候是下午 15 点钟，正好遇到结古寺藏学院的僧人们在辩经，这是藏传佛教中非常有特色的一项宗教活动，目的是为了检验僧人们的修习效果，交换彼此心得，去除杂芜，明确教义。平时，寺院的僧人非常注重长幼秩序，但在辩经时候可以完全不顾这些，任何一人都可以对他人的论点产生怀疑，与对方辩论。记得当时一个十七八岁的年轻僧人辩经的一个问题是：空间永恒存在与类似人这样物种非永恒存在的区别。当彭措将这个问题翻译成汉语，几乎所有人都大吃一惊。

辩经时僧人们会有很多有意义的肢体动作：正面击掌代表文殊菩萨手印，是在催促提醒，尽快给出答案；反面击掌，是打嘴仗，将两手上下相击并前后迅速错开，这样做既提示对方，以示礼貌，同时也是给自己的一个鼓励。身上的佛珠也成了道具，往上拉，表示在借助佛祖的力量或者拉动地域界改造好的灵魂帮忙；而如果将佛珠放在头上，则表示对方完全无法辩解，对方输了。辩经的时候，僧人们偶尔还会在地上跺上三脚，这表示跺灭贪嗔痴三种执念，把未知踩在脚下。那些聪颖机智、博闻强记的僧人往往借此脱颖而出，成为众人瞩目的焦点，这对他们今后的发展无疑会起到重要的作用。

> 辩经的时候，僧人们偶尔还会在地上跺上三脚，这表示跺灭贪嗔痴三种执念，把未知踩在脚下。

禅古寺：文成公主庙和守护者

距结古镇东 32 公里通天河西岸的群山间，有一条长约 8 公里的峡谷，藏语意为“美丽的沟”，也就是俗称的勒巴沟。勒巴沟为典型的高海拔垂直立体自然景观，蓝天背景下是挺拔的冰峰雪岭，中间生长着茂密林带，山下是低矮灌木和野花烂漫，山涧清泉从林间倾泻而下，很远就听得到流水声。相传当年，文成公主随松赞干布从黄河源进入玉树，被这里的美丽风光迷住，遂安营扎寨，在沟口河边亲自督建了一座佛塔，藏语叫“古素赛麻”，即“沙中佛塔”。

往勒巴沟里走大约 2 公里，便到了最精华地段，它持续将近 5 公里。这里沟深崖高，景色幽深，谷底灌木林间有一条 10 余米宽的河。河中有许

www.docin.com



在玉树新寨村嘉那嘛呢城转经的信众

多巨石，大的有卡车大小，小的也有双臂环抱那么大，上面无一例外都凿有六字真言。有的石头嵌在河道中央，水流非常湍急，在周围形成漩涡，可它上面依然也刻着“唵嘛呢叭咪吽”，让人惊讶。河水从山上流下，落差很大，一路汹涌澎湃，在河床间的嘛呢石上激起层层浪花，声音非常响亮，仿佛不知疲倦地在诵经。

山林中间，据说共有藏族信徒搭建的108座佛塔和108座嘛呢堆，它们和河里的水嘛呢一起已经让人啧啧称奇了，而举目四望，沟壑两侧的悬崖峭壁上刻满了六字真言和各种经文，漫山遍野。四周更有无数经幡，连天蔽日，仿佛覆盖了整个世界。据说，嘉那嘛呢城在形成前，勒巴沟是结古镇人雕刻安放嘛呢石的地方，因为只有勒巴沟的石头才最适合雕刻成嘛呢石。

勒巴沟是一条切得很深的峡谷，最高处达三四百米，两侧山崖壁立千仞，有的地方甚至向里倾斜，角度小于90度。在这样的峭壁上不要说凿石刻字，单单攀登上去怕都是不可能的。这些石刻是怎样刻上去的呢？有一种可能的解释：即当年信徒用牛皮绳子捆住工匠，把人从山崖顶上放下来进行凿刻的。可是，看着那直插天际的山崖，也令人难以想象——那得要多长的牛皮绳子啊！

在藏地，人们更愿意相信：这满山遍野的嘛呢石刻，是佛祖感动于松赞干布和文成公主的敬佛之心，令鬼斧神工在一夜间凿成的，为的是保佑雪域藏地的众生百姓。

从勒巴沟沿山路向里，大约一小时车程后便来到文成公主庙所在地——贝纳沟，藏语意为“十万佛经沟”。

相传，文成公主远嫁吐蕃路过这里时，被玉树民众的热情好客所感动，为答谢藏族人民和神灵的深情厚谊，她亲自设计，督率工匠艺人雕塑了各种佛像、佛塔和石刻数十处。文成公主庙内的崖壁浮雕佛像就是当时雕凿的，是藏地最早的佛教浮雕雕像。

文成公主庙外表共分三层，内部实为一堂。浮雕佛像一共九尊。居于中央的是大日如来佛，藏语叫“那巴囊则拉康”，梵语为“摩珂毗卢遮那”。佛经上说，大日如来佛用自己的智慧之光遍照一切处，能使三千世界永放光明，开发众生之善根，是集万佛于一身的佛，至高至尊，无与伦比。

文成公主庙雕刻的大日如来佛高约7.3米，头戴朝冠，两耳佩有垂至两腮的金环，身着唐代盛装，手施禅定印，结跏趺端坐在双雪狮莲花宝座

上，仪态端庄娴静，慈悲安详。佛像头顶上方刻有梵文六字真言，头顶后部嵌有象征“光明普照，佛慧无量”的五彩光环。在主佛像两侧，分别是释迦牟尼的八大弟子，各约4米高。整个石雕佛像因山就势，布局精巧，结构奇妙，浮雕形象体态丰满，容貌秀美，神形兼备，有强烈的立体感，体现了盛唐时代高超的雕刻艺术和吐蕃早期的绘画风格。

佛像两边从上至下刻有三尺宽的藏式花边图案，再往外是两组大型壁画，画面内容是文成公主进藏经过勒巴沟时，山神砍树清道，龙王现身迎驾，当地头人和群众齐来欢迎的动人情景。雕像右侧的石壁上，刻有古藏文的发明者吞米•桑布扎撰写的“尕恰”，即“说明”。可惜岁月侵蚀，字迹已然模糊难辨。

当年文成公主只刻下大日如来等九尊佛像和石刻壁画，这座庙宇是70年后的公元710年，唐蕃第二次联姻，大唐金城公主远嫁吐蕃王赤德祖赞，路过此地看到姑祖文成公主雕凿的九尊佛像极为壮观，为公主之千秋功德不被风雨剥蚀，她令侍从工匠和当地匠人一道盖建了佛殿加以保护，因而得名“文成公主庙”。

距文成公主庙16公里的禅古寺是藏地噶举派的一座著名寺院，因修建和管护文成公主庙而享有盛誉。禅古，直译为花石头，得名于下寺附近一块花色磐石，1160年由噶玛噶举派创始人都松钦巴亲手创建。相传，禅古寺的建寺地点是阿弥陀佛和龙树菩萨化现加持过的“胜乐金刚净土”，在他们化境再现的地方还挖出了胜乐金刚的伏藏坛城，后来在那里建有闭关修行中心，据说非常有加持力。

历史上，禅古寺极盛时有僧伽一万多名，故又名“万僧之寺”。现在的禅古寺有两点特别之处：一是它的经堂中采用了现代的电光源替代传统酥油灯照明，使得整个经堂金碧辉煌，宛若仙境。寺院在布置光源时非常用心，对佛像多用底光和背光，放在神龛案几上的供灯是包在莲花形的灯座里，既营造了宏伟庄严的气氛，又没有现代工业的粗鲁与浮躁。二是禅古寺在其大经堂的二楼上建有四间佛堂，分别供奉着藏传佛教宁玛派、噶举派、萨迦派和格鲁派四大教派的开派祖师，传承大师，本尊及护法。二楼原本应该是活佛的寝殿，禅古寺主持洛卓尼玛活佛主动提出将自己的寝殿改建为佛堂。洛卓尼玛活佛说：“藏传佛教各派别传承和修法虽有不同，但根都是一个，就像一棵树上生出的枝丫，它们彼此也无高下优劣之分。恰如藏地谚语：一块碗糖，掰碎了哪一块都是甜的。”洛卓尼玛活佛的这一做法在藏地产生影响，已经有好几座新修缮的寺院予以仿效。

哲蚌寺：达赖的母寺

每一个到拉萨的人，除了以朝圣的心态被布达拉宫折服，黄教三大寺也是行程中不可少的一项。

廖旸在提到格鲁派寺庙时，总觉得就如同他们的壁画，因为“皇家教派”的身份太过富丽堂皇，尤其是后藏的扎什伦布寺，如同黄金堆砌而成。我没有去过宗喀巴大师创建的噶丹寺，仅到色拉寺看了一场表演大过实质的辩经，在黄昏日落的时候窥望过徐徐关闭的大门里扎什伦布寺金碧辉煌的身影，但脑海里一直挥之不去的画面来自哲蚌寺：恢弘的大经堂前，十米开处，空旷的白色天台上一根长杆，架着一面半人高的大鼓，一位身着大红氆氇的喇嘛，背对大经堂，完全置身于蓝天白云之间，开始敲起了鼓槌。这是开始诵经的信号。天与地，在此刻，密不可分，融为一体。

鼓声咚咚，这是高原神秘的鼓声之源，任何一处空气和水的颤动都始源于此。

有时候，像一种召唤，当你走进鼓声的时候，同时也就走进了那传说中浩瀚的白色的寺院。白色的寺院群依山而建，像一艘白轮船泊在山坳里，远远看去寺院有着无数蜂窝一样的窗洞，窗洞仿佛自山体开凿而出。无法断定寺院建筑的年代，也无法知道那里有多少双苍老、智慧、永恒的眼睛。时间在这里无迹可寻，视觉上更是应接不暇，扑朔迷离，无论从哪个角度把握都是不可能的。没有出口，但似乎又到处都是出口，而每个出口又都是事实上的入口。阳光打开或关闭，随时都可能出现一座宏伟的经堂，一个隐秘的院落，一个重檐和回廊下幽深的天井。阳光一束或几束打在天井深处的廊檐下，就有水从岩石里渗出，但淙淙的水声并非来自于此，可能是上面。上面，一线水槽在阴影和阳光中贴檐而走，但水声是因更上一层的垂落而产生的。不，那又是另一种声音，另一种时间了。

哲蚌寺藏语称“贝曲哲蚌确唐门杰勒朗巴杰瓦林”，意为“吉祥米聚十万尊胜洲”。“哲蚌”在藏语里有“米聚”之意，就是说寺庙远看就像是堆积起来的米堆，寓意繁荣。

哲蚌寺修建在更培乌孜山南麓的半山腰间，远离拉萨老城，隐于山间。据寺里的僧人说，从远处看哲蚌寺和更培乌孜山，整座山就像是一尊白度母，一脚弯曲，一脚向外侧伸展，而寺庙的位置正好在佛的腰间。山中有

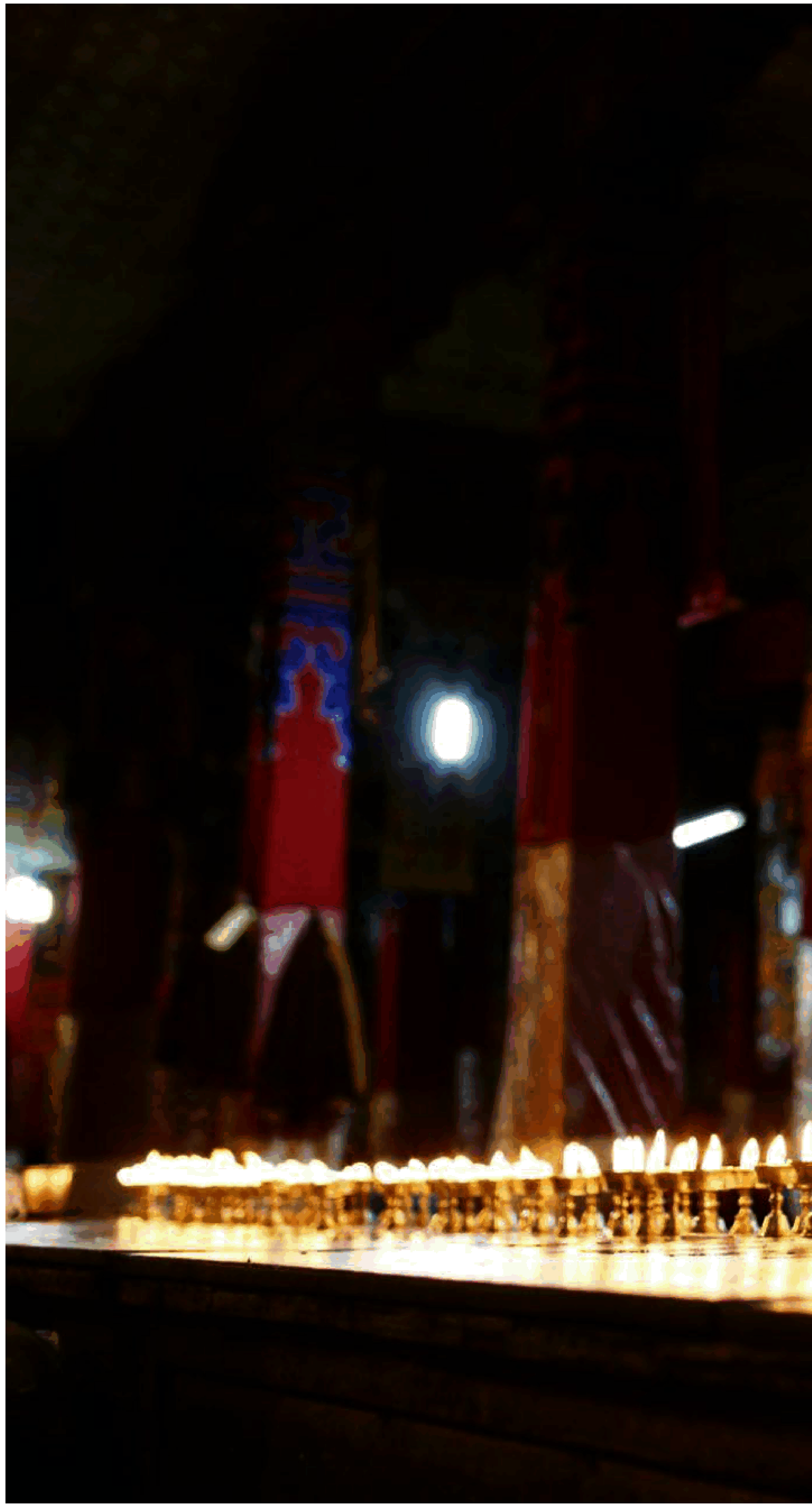
它的经堂中采用了现代的电光源替代传统酥油灯照明，使得整个经堂金碧辉煌，宛若仙境。

两股清泉水从寺庙旁边流过，溪水绵延数里，寓意僧人学法要循序渐进，日积月累，细水长流，同时也寓意佛法的源远流长。山的南面是拉萨河，也是寺庙的主要水源，它就像是一条白色的哈达，有吉祥之意。虽是传说，却正体现了寺庙作为物质载体的象征，这种主观意愿往往是藏传佛教寺庙选址的一个重要因素。

哲蚌寺 1416 年由宗喀巴大师的弟子嘉央曲杰创立，同年，以柳吾宗本南嘎桑布为主要施主，先后完成了哲蚌寺错钦大殿、密修院（阿巴扎仓）和僧舍等最初的寺庙建筑群。18 世纪上半叶，寺庙得以扩建并逐步形成了现在的规模。哲蚌寺占地面积约 25 万平方米，主要建筑有错钦大殿、甘丹颇章、四大扎仓和大大小小 87 个院子。错钦大殿位于寺庙正中偏西的位置，以错钦大殿为中心，洛塞林扎仓位于错钦大殿的东南侧，阿巴扎仓在错钦大殿的东北侧，果莽扎仓在错钦大殿的东边，洛塞林扎仓的东北侧，德央扎仓在果莽扎仓的南面、洛塞林扎仓的东面。甘丹颇章位于寺庙的西南角。在这些主要建筑之间穿插了许多大大小小的院落，多是僧侣居住的康村米村。寺院周围没有明显的围墙，与山体自然衔接。建筑基本以院落为单位，通过巷道衔接。院落间的衔接空间或大或小，大到千人聚集的广场，小到仅供一人通过的巷道，用尕藏加的说法，整座寺院和西方大学城的形成如出一辙。

哲蚌寺的主要建筑大经堂雄伟壮观，有 183 根雕刻精美的立柱，同时可以容纳 8000 人诵经。强巴佛是哲蚌寺主供佛，宗喀巴大师在世时曾为寺中一座强巴佛亲自开过光，据说是全西藏强巴佛里最有神通的一尊。

哲蚌寺有一面硕大的展佛台，每年 8 月雪顿节会在此晒佛，我们去的时候晒的是一个白色的大法螺。这个法螺颇有来历，传说当宗喀巴大师建立噶丹寺后，对他的弟子嘉央曲杰说，





座落在拉萨市西郊的哲蚌寺正在举行纪念宗喀巴大师的燃灯节



哲蚌寺最古老的灶房

可往别处，建一圆满道场，将来比较母寺必更为兴盛，还亲传给他一个法螺。普通螺纹大多皆作左旋，而此螺的螺纹则是右旋，故照西藏传说，是宗喀巴从寂灭山中取得。又说，当嘉央曲杰初到此地，见有一大石耸立坡上，于是倚石发愿，要在其地建一大道场，当时石上就突现一文殊菩萨之像。此石现已被架屋供养，与法螺同被认为哲蚌寺内两大古迹。这法螺是被供在弥勒阁香案前一个玻璃罩的木盒内，可看而不可动。要每逢藏历十月二十五，即宗喀巴大师涅槃日的晚间，始行搬出，被陈列在该寺大殿的最上层，人人可以一吹。藏人深信有吹过一次，即得免入地狱之说。每逢此夜，寺中僧众必每人供小型泥质酥油灯数盏，排列屋顶，一至日落，层层叠叠的灯火齐燃，在这荒山古寺间，火光摇曳，更佐以喇叭法螺之声，令人作飘然出世之想，算是该寺一年一度的大典了。

扎耶巴寺：绝壁上的静修地

去扎巴耶寺那天很巧，正好是藏历五月十五日。每年藏历五月初一至



五月二十日，藏语为“赞朗结桑”。传说为世界神灵降临之日，十五日这天达到高潮，因此，去扎巴耶寺煨桑祈福的藏民们也格外多。

扎耶巴寺在拉萨市达孜县驻地以北、拼河北岸的帮堆乡耶巴村的耶巴山麓，海拔4000米，一路上，除了嘛呢堆和五色经幡，用白色颜料绘制的大小梯子是山崖上常见的图案。传说吐蕃赞普是天神之子，他们在人间过世后会通过天梯返回到天上。直到第七代止贡赞普，他在一次决斗中，由于疏忽，被人斩断了身后与天界相连的天梯，从此留在了人间。所以，在西藏，人们向往与天界的联系，以梯子的模样在山崖上刻画，膜拜天梯图腾。

车行至半山腰，再要往上探寻悬崖峭壁间的神殿和修行洞，便需要沿着曲折的台阶步行。在高原爬山不像平地，每向上攀爬一段，便觉得心跳加快，呼吸急促，而红墙黑窗的神殿越发显得遥不可及。这时候只能暗自念诵藏族谣谚给自己打气：“西藏灵地在拉萨，拉萨灵地在扎耶巴”；“到了拉萨不去扎耶巴，等于做件新衣忘了做领子”。而当你历尽艰辛拜过所有神殿和修行洞站立于山巅，远处：天葬台上有秃鹫翱翔，白塔静静地屹立在翠绿色的山冈上，信徒们以双脚按顺时针方向丈量出了环绕白塔一圈的距离，五色风马旗猎猎作响，阳光穿透乌云，洒下金子般的光辉。这时，你会觉得，一切都是值得的。

始建于7世纪的扎巴耶寺由吐蕃赞普松赞干布王妃芒萨赤姜所建。扎耶巴寺，亦称“扎耶巴神殿”、“比玛尔色神殿”、“扎耶巴玛尼拉康殿”。殿内供有一块“六字真言”玛尼石，还供有松赞干布、尺尊公主、文成公主、王妃芒萨赤姜及王子贡日贡赞雕像。

扎耶巴寺有很多神奇的洞窟。传说赤松德赞时杰瓦乔央（系赤松德赞时得道王臣二十五位之一）曾在达瓦浦岩洞修道获得成就，然后在窟外乘月光升天而去，所以“达瓦浦”也叫月亮窟。达瓦浦岩洞内有邬坚大师（邬坚巴·仁钦贝）的替身像，据说此像颇神奇，可以代替真身；还有很多天然生成的各种神像。而在直布浦岩窟内获得成就的是修铃派的胜乐金刚法，为了显示神通而将铃放置天空之中，所以“直布浦”的另一个名称为铃岩窟。此外，还有多吉浦岩洞和80位在耶巴寺得道者所住过的岩洞。

或许正因此，据藏文史书记载，从8世纪以来，宁玛派、噶当派、格鲁派等教派都曾以此作为密法修行道场。8世纪，莲花生大师在扎耶巴寺修行传教，营造了“一百零八大成就者”修行洞，这里便成为吐蕃著名的密法修行道场。9世纪末，复兴佛教大师鲁梅·楚臣西绕曾赴长安为十六罗汉开光，并依此塑“十六罗汉”像，迎请到耶巴寺建立了十六尊者佛殿。11世纪，阿底峡在耶巴寺“索巴浦”（亦称“弥勒殿”）收徒传教长达5年，成为噶当派的重要道场。1647年，第五世达赖阿旺·罗桑嘉措在耶巴寺建立了四层楼的格鲁派僧院，同时建成供养佛殿、护法神殿、达赖寝宫等，供奉阿底峡、仲敦巴、宗喀巴等塑像，时有僧侣160人。18世纪，噶丹寺第五十一任法台达温阿旺班丹任上密宗院堪布时，在耶巴寺建立了格鲁派密宗院，有僧人60多名。而刺杀朗达玛的拉隆·贝秋多吉亦在耶巴寺修过道

扎耶巴寺的圣迹很多，一般人尤其是女性难以得见。据《卫藏道场胜迹志》记载：“耶巴寺的大殿中供设有阿底峡尊者用过的盘子，盘内有用阿底峡鼻血画的佛像，还有十六尊者（即十六罗汉）的殿堂等都是灵异素著的圣迹。”朗达玛时郑喀·白季云丹被害，并剥其皮，即供于耶巴寺内。

从扎耶巴寺往东沿拉萨河北岸可至帮堆，这里有宁译师（本名达玛扎）修道的宁衮浦岩洞。洞内供有极为威灵的四面明王像。四面明王即四面麿珂哥罗法，系大黑天神，最初由宁译师从印度迎来，又称“衮布协”，汉译为“四面明王”，为萨迦派的本尊神。

（参考书目：《藏传佛教面面观》，吴均著；《藏区宗教文化生态》，尕藏加著；《西藏的寺与僧（1940年代）》，柳陞祺著；《藏族宗教史之实地研究》，李安宅著）

www.docin.com

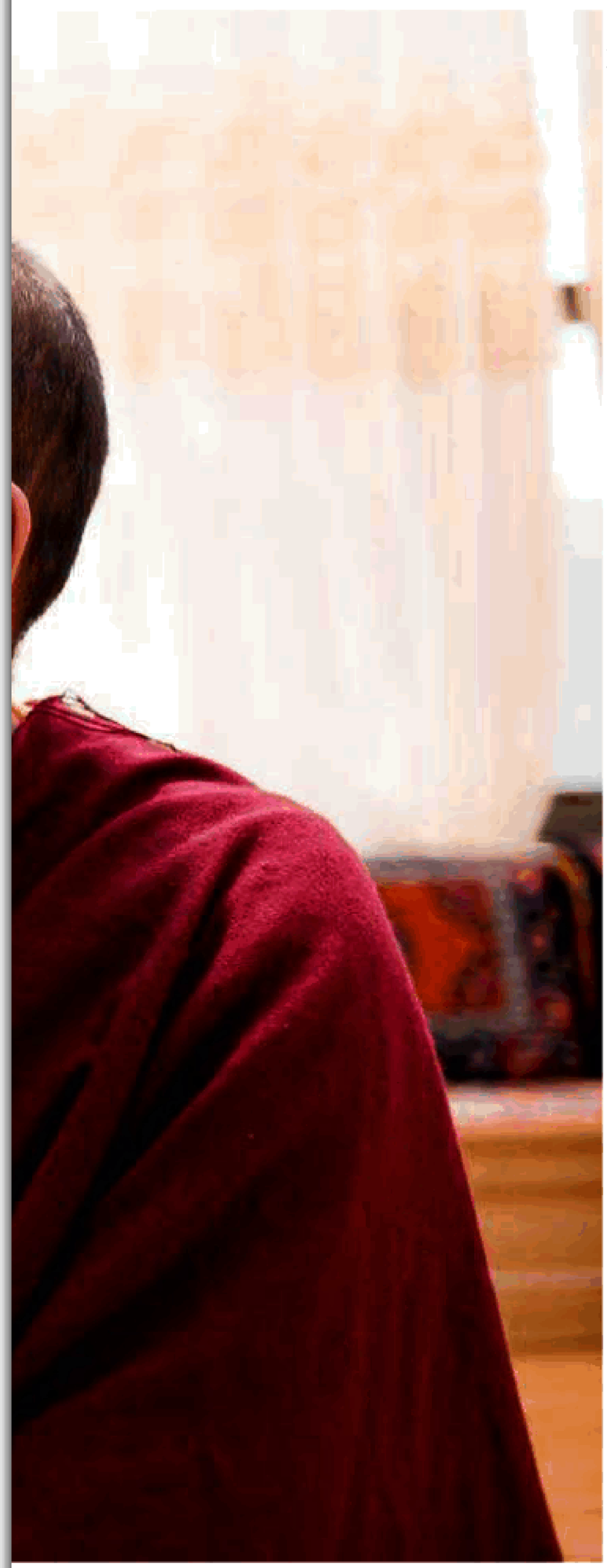


更登达吉是吾屯上寺的僧人，也是中国工艺美术大师，他的唐卡技艺传承自同张大千在敦煌临摹壁画的父亲

热贡唐卡：为了修行的艺术

画唐卡的技术如一种世外武功，是一套独特的绘画训练体系。不用纸和铅笔，而是找一块木板，上面刷一层墨汁，再刷上一层清漆。经过这样的处理，板子变得很滑，用油再涂一遍,再往上打灰。练习时就用一根很细的小棍子当笔在灰上画。这个方式练就的是绝技。更登达吉说，真正画唐卡的时候，用的是打磨后的棉布，表面非常滑，就算是现在中央美院的学生来画，下笔也难把握。而学画唐卡的人是从小就在这样的板子上练手稳的。

记者 / 杨璐


（黄宇 摄）

贴近去看唐卡，才真正能体会到它惊人的美丽。在热贡唐卡画师扎西当周家，一幅中等大小的《阿弥陀佛极乐世界》里，阿弥陀佛端坐在正中间，面容慈悲安宁，八大菩萨分列两边，姿态各异，环绕四周的是一组组的楼台殿宇、鲜花、祥云和僧人。单看每一个部分就已经丰富得目不暇接了。更仔细看，阿弥陀佛的袈裟华丽得让人惊叹，上半身红底部分是用两种深浅的金粉画出的似祥云又像菊花瓣的大簇主图和规则菱形的花边，以行云流水的线条画出衣带飘逸，偶尔露出的衬里画成了粉色，细节一丝不苟。下半身远看是浅金色的底和深金色的花边，可近看是浅金色和深金色的海螺状花纹密密麻麻组成。可想而知，这一幅唐卡要倾注画师多少的心血和时间，不由得对画师的宗教情感生出一种肃穆的崇敬之心。

唐卡的土壤

三江源之行出发前，听说我们有去看唐卡的行程，来自青海的僧人就告诉我，唐卡本是寺庙和藏传佛教信众的宗教物品，图案都来自于经文，画师必须懂经文，现在它成了一种工艺品，太商业化了，很多人只是临摹，并不清楚内容和含义，要想看到真正的唐卡，还得去寺庙里寻访，而要懂得唐卡，先要理解画唐卡和膜拜唐卡之人的宗教感情。他推荐我们首先去拜访同仁县吾屯上寺的僧人更登达吉。更登达吉是中国工美大师，他的唐卡手艺学自父亲，中国工美大师夏吾才郎，而夏吾才郎年轻时也是僧人，还跟着张大千在敦煌临摹过壁画，把敦煌的风格融入到唐卡中。

从同仁县城去吾屯上寺的路上，车辆不多，阳光透过树枝投射在地上的斑斑点点增加了道路的静谧，司机告诉我，往年这时候来吾屯上寺、吾屯下寺和周边村庄请唐卡的人很多，热贡唐卡其实指的就是吾屯的唐卡。吾屯唐卡的起源可以从隆务峡谷谷伦曲志《达哇卡其雪扎》中找到线索：“吾屯人的祖先智尖措、赛松、贡保多杰兄弟三人到尼泊尔拜著名绘画艺术大师为师，系统学习佛画绘画技巧，最终达到出神入化的境界。他们学成返藏后，在许多地方绘制佛画，卫藏佛画师的美名响彻藏域内外。其中赛松的儿子来到热贡的吾屯地区定居，他们传袭下来的藏传佛画艺术也就是热贡艺术的开端。”

吾屯上寺就在路边上，面积不大，可金色塔顶隔着院墙就透出一种佛国的庄严来。进寺庙的大门，里面是宽敞的空地，一道围墙把大殿与空地隔开，僧人们的住宅就沿着内围墙建在空地上。更登达吉的僧舍有三层楼，外面的楼梯直接通到二楼佛堂。佛堂很宽敞，正中间供奉着三尊佛像，两侧墙上挂满了他和徒弟们画的唐卡，下面的柜子里摆着更登达吉的各种奖杯和证书。更登达吉告诉我，日常的念经修行不用去寺庙大殿，而是在自己的这座佛堂里。从佛堂外的楼梯走上三层，豁然开朗，这一层做成了通体玻璃的房间，当作客厅兼工作室，窗外是吾屯上寺的大殿近在咫尺。

更登达吉个子很高，仪表堂堂，17 岁时刚好赶上寺庙可以重新接收僧人，就在隆务寺出了家。他告诉我，出家的决定是自己做的，虽然他是独生子，可家族传承并不像汉族人看得那么重要，佛教修行是留功德，其他的事情不用考虑。而且热贡地区本来就有传统，要把家里最漂亮、最聪明的男孩送到寺庙当僧人，这是家庭的福报。更登达吉的父亲夏吾才郎是 7 岁时出家，1958 年“大跃进”才根据当时的政策还俗务农。即使现在，这个风俗也没改变，下吾屯村的唐卡画师扎西当周告诉我，他弟弟的两个孩子，一个 7 岁，一个 11 岁，都已经送到寺庙当僧人了。

出家人的生活单一而有规律，每天早课和晚课都要学经文。更登达吉说，吾屯上寺 80% 的僧人都画唐卡，经文也就跟唐卡有关，讲观音菩萨的故事，拿的是什么法器，身体是怎样的，面部是怎样的，护法是什么。“我们不是乱画的，形象都从经文里来，风格可以创新，可是表现、法器和动作都是有规定



（黄宇摄）

画师扎西当周唐卡作品——四臂观音。四臂观音与文殊菩萨、金刚手菩萨合称三族姓尊，分别代表大悲大智大力

的。学过经文和没学过经文画出来的唐卡完全不一样。学过经文的人，画面形象更清楚，不理解经文，唐卡的根基就乱了。尼泊尔就是一个例子，它本来是释迦牟尼的故乡，可现在它的唐卡乱了套，一来是工艺很粗，二来尼泊尔是印度教，理解不了佛教的东西，一个法器画错了，后面临摹的人也跟着错，整个就不对了。”更登达吉说。

在未被当作工艺品广为流传前，唐卡是藏传佛教寺庙和信众供奉的宗教物品。更登达吉告诉我，即便是“文革”时期，唐卡的供奉和绘画也没中断。“住在山上村里的信众，晚上七八点钟天黑收工后从家里出发，10点多钟到我家订购唐卡，然后吃个饭再往回走，等于说为了唐卡，他们这一晚是不怎么睡觉的。那时候没有电话，什么时候完工事先说好，到了那一天，他们再这样晚上来取一回。”更登达吉说，他当时还不到10岁，可还能清楚记得父亲画唐卡的情形，“上吾屯村有三个生产队，我爸爸就在那里种地，中午休息和晚上的时候画唐卡。白天上色，晚上没有电，看不见颜色，就勾金线，因为金线本身是亮的。画的时候就把蜡烛插在一个圆箍里用手指夹着，端着装金线的碗，另一只拿着笔。”

从7岁学画开始，夏天每天要画12个小时，其他季节每天也要画10小时左右。“真正专注起来，就觉得时间非常短，不够用，太阳怎么下山都不知道。旁边有人说话，我虽然听得到，但是不知道他们在讲什么，有时候突然有人打个喷嚏，我都会吓一跳把毛笔扔掉。”

十几年时间，从一个顽皮的孩童成长为一个僧人画匠，除了唐卡技术的精进，更登达吉说，他还体会到画唐卡跟修行是异曲同工的，因为修行主要是心要静在一个地方，这个画唐卡也能达到。“现在我在寺里面，社会上的事务很繁忙，开会多，来拜访的人多，就会觉得很烦，可是只要拿起笔，心就变得很轻松很安静，什么烦恼都没有了。”

画唐卡的技术如一种世外武功，是一套独特的绘画训练体系。不用纸和铅笔，而是找一块木板，上面刷一层墨汁，再刷上一层清漆。经过这样的处理，板子变得很滑，用油再涂一遍，再往上打灰。练习时候就用一根很细的小棍子当笔在灰上画。这个方式练就的是绝技。更登达吉说，真正画唐卡时候，用的是打磨后的棉布，表面非常滑，就算是现在中央美院的学生来画，下笔也难把握。而学画唐卡的人是从小就在这样的板子上练手稳的。

一遍完工，重复画，颜色就会不同，能从画面上看出来瑕疵。如果是画脸部，更是马虎不得，断下来勾第二笔，就会显得很没精神。

更登达吉的学艺之路比普通画匠更苛刻。他来自一个画匠世家，曾祖父、祖父都是当地有名的画匠，父亲夏吾才郎19岁随张大千到敦煌临摹壁画，30岁时又去尼泊尔和印度游历，把多年学习的绘画技法和构图融入到自己的唐卡创作中，是藏族历史上第一位中国工艺美术大师。自从更登达吉开始学画，父亲就把画唐卡之外的心血都倾注在培养独生子上了。“我父亲对我要求特别严格，每天都要画十几个小时，中午吃完饭我想找朋友去村旁的小河里玩一会儿，他就拿着棍子来赶我。那时候我已经20多岁了，非常难受，不明白为什么要这样对我。”

更登达吉花比别人更多的时间在练习画画上，可是父亲给他设计的学习进度却很慢。“我7岁学画，20多岁才被允许勾线条。刚开始父亲怎么都不满意，有一次勾仙女的纱巾，他勾了一半吃饭去了，我就悄悄去勾了一下，他回来发现了，哼了一下不满意。别人画十轮金刚，让我勾上面的十轮，我用了一小时就画完了，线画得很细，大家都满意，只有我父亲什么都不说。”

> “学过经文和没学过经文画出来的唐卡完全不一样。不理解经文，唐卡的根基就乱了。”

漫长的学艺

更登达吉7岁就开始随父亲学习画唐卡，虽然那还是在“文革”期间，学唐卡和画唐卡都不能是公开的行为，可他说，学唐卡都要从七八岁开始的，年龄大了，手也硬了，学不好。从前的寺庙就像艺术学院，小男孩送到寺庙就要跟着师傅学经文和画画，长大后根据各人的选择，可以还俗回家。更登达吉的父亲夏吾才郎就是7岁时在吾屯上寺出家，跟着自幼出家的伯父索南丹巴学画。

画唐卡，讲究心静、手稳和眼睛准，这些都需要多年的苦练。更登达吉说他

更登达吉说，等到终于可以在棉布上作画了，依旧是漫长的学艺过程。先在棉布上学习的是给上色，这一步要练习三四年，然后学过渡和染色，练习六七年后，可以开始勾线。勾线也要分步骤，先练勾金线，因为金色重、遮盖力强，如果手不稳也是看不出来的，等到手稳了，再练习勾其他线条。勾线并不是想象的那么简单，必须要

更登达吉说他现在才理解父亲多年的苛刻和吝啬赞美的苦心。他三十出头时候，隆务寺的文殊殿找他父亲定制一幅“极乐净土”的唐卡。更登达吉说，样品是“文革”前的一位僧人画的，当时画了两年多，光人物就有300多人，仙女的眼睛都是点进去的，非常精致。“样品拿来之后，父亲一个星期也没画，我就提出来想画这个底稿。其实我根本



（黄宇 摄）

扎西当周在家中展示唐卡作品

不知道要怎么开始，因为里面的人物太多了。我只能从主佛到人物再到周围的建筑，一个一个研究，然后画了8天的底稿。这幅唐卡高两米、宽一米五，画里的每一个人物表情不一样，动作也不一样。父亲看了才流露出满意来，算是真正出师了。”

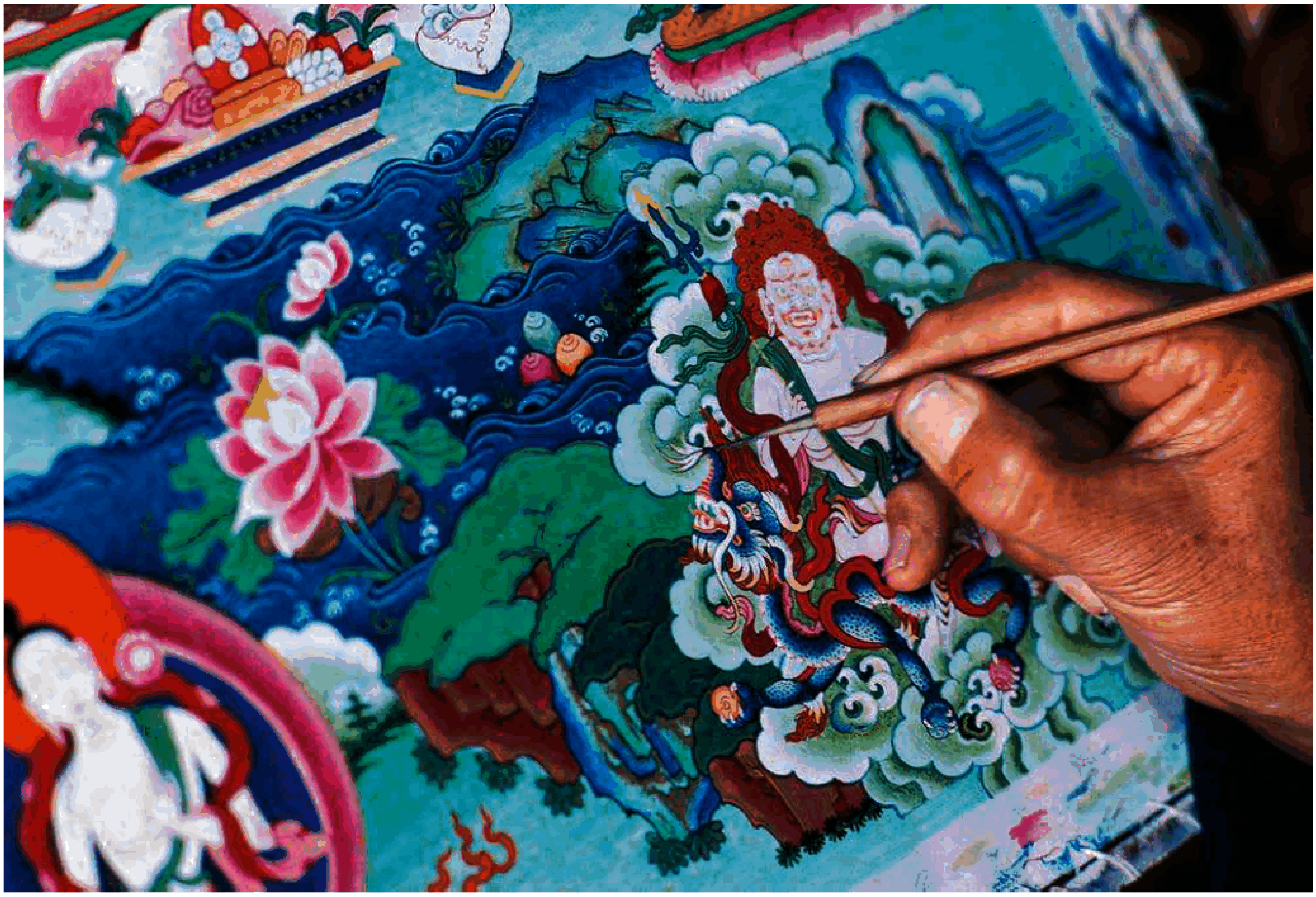
更登达吉是第一批热贡艺术的国家级非物质文化遗产传承人，他继承了父亲的绘画风格，还形成了自己的理论。“打底稿时候一定要把骨头画好，骨头画不好动作怎么样都不会协调。还要研究神态，鼻子闻到香味是什么样的表情，如果不仔细想，光练习技术，那画出来是呆板的。”更登达吉说，他家唐卡还有一个鲜明特点，就是颜色又薄又淡，完全迥异于以金色多不多，鲜艳不鲜艳来评判的市场标准。这个风格来自夏吾才郎跟着张大千临摹敦煌壁画的经历。“张大千勾线条，我父亲跟师兄们上色，他学了很多敷色技巧，也看到敦煌壁画是用一种和谐的色彩来表现整体感觉的。所以他的唐卡不是扎眼、犀利的颜色，而是很温和，突出唐卡画面本身的宁静和庄严。”

细节之美

唐卡多来自于佛经的内容，释迦牟尼主尊或本生故事，其次是菩萨，常见的有《千手观音》、《十一面观音》、《四臂观音》、《文殊菩萨》，菩萨以下，度母、护法和财神也是常见的题材。更登达吉告诉我，虽然从远处看总体，题材是恒定的，好像没什么差别，可是唐卡还要从近处看，看丰富的细节，细节越多，越细致，就需要更多的心血和工夫。他自己准备收藏的唐卡，从打底稿到完成需要五六年的时间。

在吾屯下村的画师扎西当周家里，我们见到了绘唐卡的过程。扎西当周的唐卡手艺最早跟父亲学，后来又跟着姑父、中国工艺美术大师西合道专门学习细节处理。同吾屯上庄和吾屯下庄的许多男子一样，他早年也曾出家当过僧人，对佛经很熟悉。扎西当周告诉我，唐卡题材《大威德金刚》就是一块试金石，因为画面上的法器非常多，他画的时候要一边画一边念《大威德心咒》才不会错，如果是没有学过佛经的，这个题材是没办法画出来的。

扎西当周最得意的一幅作品是《释迦牟尼与十八罗汉》，释迦牟尼佛万丈金光地坐在正中间，金光的外侧是鲜花和宝器的环绕，十八罗汉对称环绕着释迦牟尼，每一个的动作、衣服、表情，周边环境都不一样，仔细看每



唐卡要从近处看丰富的细节，细节越多，越是精致

一个部分，都是一幅小作品。这幅宽一米六、高一米一的作品扎西当周画了几年时间，曾拿到上海展览过。“这幅唐卡我画起来非常费劲，让我再画一次都很难了，所以我是要自己留着的。但是有人找了我几次想收藏，开价到 70 万元，当时家里盖房子，我才转给了他。”扎西当周说。

徒弟们中水平最高的是扎西当周的弟弟，他坐在床上，用一支笔尖比铅笔还要纤细的毛笔蘸着金粉水，在一幅唐卡上画飘带上的花纹。这种花纹是菊花瓣形状的，每一瓣比芝麻还小些，他却要画得形似而均匀。唐卡立在他面前，棉布又非常滑，画得这样精细，需要多年的手上功夫。扎西当周说，当地有一句俗语翻译成汉语的大意就是，家里所有东西不听话，笔也要听话。

奥妙不止于笔法，扎西当周告诉我，弟弟碗里的金粉水也很讲究。拉萨的很多唐卡用的是尼泊尔金，那个太粗了，热贡的唐卡用的是南京的金箔。金箔也分两种，一种的含量为98%，颜色比较浓；一种的含量为 74%，颜色比较淡；浓淡两种金相配合，画出唐卡的深浅和明暗来。调金也是一项技术活。扎西当周说，调金之前要剪干净指甲，然后用手在盆里搅，要十几个小时的时间。调试的程度也全凭经验，如果太浓，笔画不开，也显不出金色的光亮，如果太稀，金色就会同底色混合起来，串色，弄脏画面。

上色和勾线结束后，就是开相的环节，要给佛像画眉眼，这是唐卡绘画中最重要的一步。扎西当周告诉我，开相是一件很有仪式感的事情，专门挑一个吉祥的日子，太阳升出来，早饭吃完，打扫干净一点，再开始画。佛祖的慈悲、护法的威严全靠眉眼来表现，这是几十年练出来的手上功夫和画师本人对佛理解的结晶。扎西当周的佛有两种风格：一种是作品《四臂观音》里那样的祖传画风，眉眼细长，给人内心宁静的感觉；一种是像他画的莲花生大师那样的现代风格，看起来像是某个真实存在的人的脸。

扎西当周的儿子尕臧才让从青海民族大学毕业后现在也跟着父亲画唐卡，跟吾屯村的男子一样，画唐卡是从小就学的童子功，后来去大学读书，主要学的是藏传佛教的理论。他的佛像风格又与父亲不同，眼里透着锐气，似笑非笑，他告诉我，也许是因为自己还年轻的缘故，他理解的佛就应该是这个样子。

（实习生高晗昀对文章亦有贡献）



岗更登西热

（蔡小川 摄）

岗更登西热：藏医与藏香

西热大夫在北京坐诊，上门的患者大多是疑难杂症，有人从美国每月一次飞来看病，也治好过本来需要换心脏的病人。他自己并不爱说这些，医术靠的是口口相传。只有熟悉的人才知道他谦和温润的谈吐背后是精彩的人生经历。他15岁在青海隆务寺出家，是恢复政策后的第一批僧人，跟随隆务寺里的老医僧学藏医。随后应邀到北京，在尘俗都市里精进医术，最近10年还研制了藏香源系列藏香。西热大夫很认真，无论是在寺院早上3点钟开始背经文，到北京来面对迥异的环境钻研医术，还是坚持找到满意的香方和原料上，他都不曾有一丝懈怠。

记者 ✎ 杨璐

僧人

每个第一次见到岗更登西热大夫的人，都会留下深刻的印象：他仪表堂堂，气色十足，身上散发着一种宁静祥和的气质，同周遭匆忙往来的人群非常不同，这大概是他多年寺院修行生活的缘故。西热的家乡在青海省同仁县加吾岗村，按照当地的习俗，家里最聪明的男孩子会被送去出家，3岁开始有师父教背经文和藏文化知识，8岁受戒。可西热出生时，正值生产队时期，出家人不能待在寺院里。“可是不管怎样，文化习俗是改变不了的，我父母每天都要念经，非常虔诚，我母亲家族从前是贵族，所以很多优良传统都完整传承给我们了。从小在这样的环境里长大，我喜欢出家人，也渴望出家。”西热说。

西热的家在隆务寺旁边。“文革”结束后，隆务寺作为安多地区的著名寺院，首先恢复了秩序。占用的单位陆续迁出，重要的佛殿开始重建。那时西热经常到寺院里帮着干活。隆务寺鼎盛时期有多达2000僧人，通常也有1200人的规模，经过“文革”，仅剩下60多人，年纪大部分超过60岁。

要恢复隆务寺，除了重修寺院，1980年开始接收僧人出家。西热告诉我，出家要求很高。首先是不能有残疾、生理功能健全的男性，甚至走路的姿势、仪表仪态都要看。其次，要聪明，需要经过文采、念经和答题等多项考试。

西热在学校里学习不错，当他有出家的念头时，开始父母并不同意。“藏族有习俗，老大是家里的继承人，是不能出家的。所以开始有两三个月父母不同意。但是我自己特别渴望，就继续去寺院干活。”西热说，也许是前世的缘分，他的师父、隆务寺学识渊博的高僧更登丹增大师看中了他。“我在干活，他摸着我的头问是不是想出家，我说想，他就说那跟着他吧。因为师父在安多地区德高望重，父母就同意了。到了第三天的时候，妈妈亲自做了美味的酸奶、大大的果热（藏式大饼）和爸爸一起带着我去拜师了。又过了两个月，我跟其他15个人一起受戒，成为‘文革’后的第一批僧人。”

寺院生活简单而刻苦。每天早上要3点钟开始背经文，8点听师父讲授佛法，其他时间自己看经书或者辩经。在修学佛法之余，因为为人认真直率，1996年他受任隆务寺夏日仓总管。“管家一任3年，我不想这三年没有意义，就想把原寺院的千佛殿重新筹建起来。”西热说。隆务寺历史悠久，是青南地区最大的格鲁派寺院，鼎盛期十分宏伟庄严，要重修千佛殿，是一个大工程，大殿修好整整用了3年，事无巨细他都亲力亲为。大殿所有的大梁和大柱既不能拼接，还需要雕刻花纹，所以要选择两人合抱那么粗、30米高的参天大树。他做事认真负责，这些重要的木料他必须亲自去甄选，为此他带上干粮到四川的山上待了16天。“那时候下大雪，我去了两次，因为隆务寺特别有名气，那里的林业局专门批了十几个人去伐树，我也跟着上了山一棵树一棵树地仔细选，不仅树的外观要符合标准，里面也不能有空心、蛀虫等影响长期使用的各种问题。”西热说。

藏医

在隆务寺，除了修学佛法，师父还安排西热学习藏医学。西热的藏医师父是隆务寺下院迁上来的老医僧桑木旦大师，医术来自隆务寺的传承。藏医师父要求非常严格。“每天除了念经和学医，还要跟着师父上山认药、采药。藏药材要在药材有效成分含量最高时采集，花、茎、叶、根、果都要不一样的季节去采，采后马上用山泉水洗净、切好、阴干。我们采药的山，师父要求必须是没有污染，牲畜不去，甚至连人都不去的山。”西热告诉我，藏医学历史悠久，内容丰富，理论完整，注重实践教育。藏医经典《四部医典》囊括了藏医体系的理论和实践的全部内容，可谓藏医的百科全书。其中包括解剖学、生理学、病理学、药物学、诊治学、方剂学、预防保健学，还有脉诊、尿诊、外治学等。作为藏医这些都是要学习的。另外藏医十分注重医德的教育和培养，公元8世纪，藏

医对于医德就有了比较系统和完善的规范要求，《四部医典》还专设“治者医生”一章，提出医生要有智力、同情心、谨守誓约、精通医术、勤奋、行为高尚等道德标准，时至今日，藏医们仍严格遵守着这些医德标准。西热的藏医师父在这方面要求尤其严格。

因为在诊脉方面有天赋，学了两年后，西热开始随师父一起看病。“师父先诊脉后不说话，让我诊脉后说出来这是什么病、什么脉象等，最后他给我详细讲解。这样学了两年后，得到了师父的认可和患者的信任，我就开始单独坐诊了。”西热说。

虽然几年后有了一些小成就，可精进医术之路永无止境。“包括现在我还在不断学习。我师父早就说过，藏医是座金山，现代人只挖了一点点。”西热说，为此，1991年他远赴西藏深造，其间还师从大德措如才郎仁波切，并于1994年毕业于西藏藏医学院。

1999年，西热的医术受到朋友们的推荐，北京藏医院的聘书直接寄到了隆务寺。“师父开始是不同意的，因为寺里还有重要的事务要安排给我。我当时不明白师父远虑，现在明白了，他预料到我离开寺院是再回不来的，可我当时的想法很简单，到北京去不仅可以学汉语，还有更多的医学交流和学习机会。聘任期两年届满后，我无论如何是要回隆务寺的。”西热说。

到了北京，环境大变。西热说，首先吃就不习惯，藏地讲究原汁原味，是不放调料的，北京的菜、肉吃起来都是甜的。而更大的差异是在专业领域。“藏地的病并不复杂，胃病就是胃病，脉象很清晰。到了北京发现这里人和藏地人的脉象差别很大，这里病人的脉象不仅杂乱，清晰度也不好。”西热说，他于是开始研究产生这些差异的可能原因。首先是空气污染、噪音污染等，其次是饮食起居。还有一个容易忽视的原因是内服药。很多人自己到药店买药，看着说明书吃，等等。随后他进一步研究这些原因与内地人复杂脉象的相关性，经过两年，总结出了一套内地与藏地“不同地域”人群“同病不同治”的独到见解。为了患者能更长久地保持健康，他想到从饮食入手，于是他开始研究做。“我用白水炒菜，菜快熟时加少量的油，临出锅时加一点盐就可以了。选择两三种新鲜当季的蔬菜搭配在一起，不用调料也会非常好吃，比如土豆、胡萝卜和青椒，山药、荷兰豆和木耳，鸡腿菇和柿子椒等。”西热医生说，他注重营养均衡的同时，自己吃了四年水炒菜，身心舒畅，体重标准。亲身实践后，他在给患者进行药物调理时，总会耐心地讲解健康饮食的重要性和方法。

西热说，近年他选择擅长的心脑血管和消化系统作为主攻方向。三门峡一个病人心脏上的肺动脉瓣膜出了问题，导致左右心出现衰竭，好几个医生给的方案都是换心脏，如果不换最多只能活两年，换完可以活5年。在等待心脏配型期间，有人介绍他过来就诊。“我通常是先诊脉，再看病人的检查资料。当时给他一诊脉，是心脏肺动脉的问题，说了之后，他非常惊讶，马上相信了我。这个病太复杂了，很罕见，我也没有十足的把握。因为患者的信任，所以还是先做了一个疗程的方案。3个月后，他的脉象、气色和自我感受好多了，连续治疗一年，目前已经3年多了，整体情况仍然良好。”

西热也研究疑难杂症。“患者身体非常难受，总是头晕、恶心、疲劳，还有发热、皮肤发黄的，但仪器又检查不出任何问题。”西热说，这些症状在藏医学中有非常明确的表述。藏医学的根本和核心是三因学说。三因即隆、赤巴、培根，有风、胆、痰或风、火、水土等多种译法，其实它们的内涵非常广非常深。藏医理论认为，这三因素是构成人体生命活动的三种能量物质，也是引发疾病的三种因素。藏医认为，人的贪婪、嗔怒和愚痴三种无明本性，导致三因产生，三因存在于父精母血之中。因此，精血受孕形成的胚胎中就有先天存在的三因，正如依附毒物而生活的虫子，其本身就有毒那样。所以，在正常生理状态下，三因在人体有一定的常量和固定的居处，相互依存、相互制约，保持平衡和协调，共同维持人体的生命活动，保证人体健康无病。但在病理状态下，即各种内外致病因素影响下，三者的常量及存在位置发生变化，出现偏盛偏衰、相互篡位，原先平衡和协调的状态被破坏，进而侵害人体的七精华（精微、血、肉、脂、骨、髓和精）、三秽物（粪便、尿和汗），致使人体失去平衡，此时的三因素被称为“三邪”。治疗疾病的实质就是调整三因素，使它们趋于平衡。“三因学说贯穿于藏医学的生理、病理和治疗的所有方面，可以检查出来的病自不必说，很多仪器检查不出来的疑难杂症，藏医学里也是有理论根据和诊治方法的。比如前面说的，总是无名的头晕、恶心、乏力，实际上是培根失衡的一些表征。总是不明原因的发热、皮肤发黄等，是赤巴失衡的一些表征等等。我诊治了很多类似的疑难杂症，可以说有些经验。”西热说。

“藏香源”

除了钻研医术，西热大夫还花费大量心血在藏香研制上。“2003年‘非典’期间，我在北京亲眼见到人们恐慌无助，就想如果能通过日常使用藏香，净化人们的居室和工作环境，减少疾病的发生，作为医生那是多么令人高兴的事。”西热说，“我把市面上能买到的藏香都买回来，然后仔细甄别好坏，在一个4～8平方米的小房间里点，看人会不会觉得头晕、眼睛辣，如果没有这些不舒服反而更精神了，说明香不错。”

西热想找的香，是要回归到藏香最初的样子，全部都是纯天然材料，还要适合都市人的生活习惯，符合都市人对味道的喜爱。最终他还是没有在市面上找到想要的藏香，于是萌生了自己研制的想法。他说，香的味道一定是材料混合出来的整体性味，哪个味道都不突显，不能一点就是老山檀，一点就是沉香，还要让人闻着身心舒适；另外更重要的是还能净化空气，减少疾病的发生。他查阅了大量书籍，终于得偿所愿。“有一位高僧大德，一生写作了33部书，其中一部医学论著中有一首诗，实际上是一个古香方。”西热说，这个距今168年的古香方突显了传统藏医药学五源平衡、性味相辅的独特配伍方法，让他如获至宝，他要做的是把它付诸实践。香方的配比剂量不是现今的计量方式，需要大量实验来确认。这是一个漫长的过程，每次试香，他的标准丝毫不曾动摇，只要有一点不舒适就要重新调制。西热说，最后有6个月的时间，他甚至睡觉时都在思考，直到脑力和精力都用到了，香也让人身心舒适，居室也洁净了，才放下心来。

西热在此基础上研制的香的味道不同于其他藏香，比较淡雅，即使距离很近，嗓子和眼睛也不会不舒服，深吸一口，会有种沁人心脾、豁然开朗的感觉。西热说，因为是取用百年前高僧大德的古香方，为了铭记大德的无比恩惠，将他研制的这一系列藏香取名为“藏香源”。

为了保证所有材料的天然地道，能在藏地采集的，西热都会派人上山去采，即便是需要采购的，他也会亲自去挑选。藏香业已经很发达，可以直接进到粉状的原材料，可他的藏香材料，每一样都必须是见到实物的。西热说，他的老山檀是印度迈索尔的，是质量最好的老山檀。关键的原料之一达丽梅朵是藏族独有的花，长在海拔3800米到4000米的地方，花的颜色是白中带粉，藏药里是治疗肺病的一味好药，把它放在香里，对肺有好处。“这个花非常难采，每年只有一个月花期，每天去20多个人，早上3点钟出发，走3个多小时山路，晚上回来都要20点了，采到的花挑拣晾晒后也不到3斤。”

西热甚至对黏合剂都有很高的要求。极品香“德贝修”用的是藏药和滋补里常用到的手掌参，它除了胶质好，也是补肾强身的好药。“德贝修”之外的其他香，用的是榆树皮。“厂家有做好的榆皮粉，我不要那种，都是直接进榆树皮自己加工，这样原材料的天然性更好掌控。”西热说。

西热不单在原材料上严格把关，制香全程他都会遵循合和如法。他说，好香是有灵性的，这虽与传统医学的天人合一理论，以及香料的天然属性不无关系，但更多还是源于合和如法。合和，可解释为匹配，和谐、和睦，掺和、调制。如法，是契合于法理的意思。原本指随顺佛所说的教法而不违背，这里引申为符合正理、不违背正理。合和如法可解释为匹配得符合正理、和谐不违背正理、调制得符合正理等。在藏香的合和如法方面来说，香方不是随意编制的，是有传承的，要以慧力去伪存真后才能继承，还要根据人类社会的进步发展不断予以完善。原料的采集不但要选取优质产区、在有效成分最高时采集，更重要的是，还要与大自然和谐共处。比如，要保留原料继续生长与繁衍的能力、不惊扰原料产区中赖以生存的动物、采摘者的生活垃圾不能丢弃在产区、采摘者不能破坏伤害不需要的植物或动物等等。原料的拣选、洗净、晾晒、炮制、保存也要全部按照药材标准去做。再有，水是香不可缺少的原料。其用水，除了具备雪域高原的特性外，大多会取用先贤大德加持过的圣水。在减少浪费、提高能源利用率等方面也会非常注意。比如，原料既要结合古法精工细磨，又绝不随意浪费。晾晒时，虽然使用烘干设备会更便捷，但还是会充分利用高原无污染的日月风光等自然条件。另外，藏族人认为藏香是神圣的，所以在制作中不会偷工减料，更不会用方便的化学香料去偷梁换柱。等等诸如此类，实际上，合和如法可以说贯穿藏香制作的全程，是不可分割的。“只有香方、原料、如法三方面的合和具足，做出来的藏香才能醇厚、敦实，才有如同鲜活的生命一般的神秘感。”西热说。

> “20多个人早上3点出发，走3个多小时山路，晚上回来都要20点了，采到的花挑拣晾晒后也不到3斤。”

西热把一贯的认真和严谨用在了做藏香上，他的藏香也立刻得到了认可。李云华是西热藏香的老顾客，她告诉我，自己最开始是西热大夫的患者，她从前满脸长痘，身体浮肿，看过许多医生也不见效。西热大夫从身体角度、脾气性格方面帮她调理，痘痘不再长了，体重还轻了20斤。“我之前看医生，一开始吃药效果很快，久了脸就发黄，有些医生只治痘痘，不管其他的事情。西热大夫不是这样，他医德特别好，从身体的整体出发来治病，所以他的香一做出来，我就信任一定是真材实料的。”

李云华说她从前没有点香的习惯，可现在每天早上都要在书房点西热的藏香，每天要用五六支，她觉得自己现在气色很好，连出去旅行都要随身携带，她说，藏香不仅帮她净心，而且能帮助她调理自己的身体。



藏餐讲究原汁原味，重原料少烹调。我们在这座
传统的黑帐篷里吃到了藏餐里著名的开锅羊肉

藏餐：挑战饮食习惯的美味

藏餐讲究原汁原味，重原料而少烹调，不但很少放调料，连切块切片都不用就端上桌来。一路上我们也吃了冰冻的生牛肉、风干的生牛肉和生羊肉，以及现场剁碎的牛肉馅，当然少不了最被熟知的酥油制品，一碗煮熟的人参果泡在油汪汪的酥油里或者一碗浸透了酥油的白米饭。每一种餐食从视觉、味觉上都迥异于固有的饮食习惯。

记者 杨璐　摄影 黄宇

小吃：覆盖一层厚黄油的牦牛酸奶

把酸奶这样清新的甜品归类到藏区美食里，似乎格局不够大。可刚进青海，酸奶就成了招待我们时频频出现的小吃，几乎每一个藏族人家都能随时拿出一个奶粉罐大小的透明塑料桶，用勺子舀出一碗酸奶来请客人享用。青海的酸奶凝固得结实，可以一直保持着它从罐子里切割出来的形状，尝一口，是端正醇厚的酸味，并不像乳品厂出品的原味酸奶混合了食用香料的味道。当地人吃酸奶，喜欢加入大量砂糖，搅拌后，酸味被中和了，味道为之一变。因酸奶温度低，砂糖不会立刻融化，口感也丰富起来。

认真追究酸奶的历史，更觉得这种小吃来历不凡，藏区最隆重的节日之一雪顿节在藏语里就是吃酸奶的节日。80年代恢复雪顿节的倡议人之一刘志群告诉我，藏传佛教后弘期有一位佛教大师阿底峡尊者，老百姓很崇拜他，某年夏天就把做好的酸奶送给他。阿底峡觉得特别好吃，做了七道加持，祝福送酸奶的家庭风调雨顺。这件事传开后，发展成僧人在4月到6月的闭关修行后，到林卡里去休息时，信众都会送酸奶来，到了五世达赖时期又增加了藏戏演出，这就是雪顿节。

我们在称多县吃到了一路上感到最好吃的酸奶。打开酸奶盖，上面有一层厚厚的黄色蜂窝状奶皮，下面才是凝固的酸奶，像布丁一样。把奶皮揭下来吃，嘴里略有一点扎口，没有酸味，不油不腻，越嚼越香，对喜欢吃奶制品的人来说，是一种顶级的愉悦。可一桶中只有一层厚奶皮，这种吃法太高调，折中的办法是从顶部挖下去，酸奶把奶皮包裹起来，口腔里的奶香就有了层次，吃酸奶的乐趣也婉转拉长了。

不仅我们这些外来人喜欢，往来青藏线的司机们告诉我，冬天来买这家酸奶是要排长队的。酸奶厂的主人加久告诉我，酸奶表层可以结出厚厚的奶皮，是因为奶中的蛋白质含量高，一般牛奶平均100克里含3克左右的蛋白质，他的酸奶原料是牦牛奶，每100克的蛋白质含量能达到8克左右。他提来一桶牧民刚刚送来的新鲜牛奶给我们看，牦牛奶是淡黄色，又稠又滑，尝了一口是甜的，而且奶味浓重。

加久9岁就开始放牧，开酸奶厂前，是养牦牛的好手。他告诉我，牛奶蛋白质上的差异，一是因为牛本身品种不一样，另一个是牛的生长环境不同。同样是牦牛，我们所在的海拔4300米和翻过山海拔降低到3000米产出的牛奶品质就不一样了，海拔越高，牛奶品质就越好。“海拔4000米以上，气候恶劣，没有好的土壤，草都长不高，体质不好的牦牛根本无法生存，能在这个环境里生存的牦牛非常健康，草和水也都很有营养。”加久说。

加久的家乡是传统的畜牧区，除了卖牛羊肉，牛奶主要是打成酥油供应给拉萨点酥油灯。“我们藏族认为供佛是善事，我们要做，牲畜也要做，所以我们用牛奶提炼出酥油，一部分作为我们的财产贡献，一部分也作为牛羊的贡献，相当于帮牦牛供了佛。”加久说。

加久是虔诚的佛教徒，每年去拉萨拜佛三次，既表达自己的宗教信仰，也见了大城市的世面。他告诉我，自己比其他牧民头脑灵活，2001年他把68户牧民组织起来，牧民负责生产牛奶，他到城镇去跑卖牛奶的渠道。“每天早上3点钟就要起床去收牧民的牛奶，然后开车到县城去卖。我们藏族不喝灭菌奶，觉得牛奶烧开了不好消化，味道也不好。可是我们牛奶的成分多，比其他牛奶容易坏，收奶后4小时必须要卖掉，这个很难做到。后来就想到做酸奶，第一天卖不掉，第二天还可以卖。”

2002年，加久开了这家酸奶厂，每年生产500吨酸奶，跟内地的乳品厂比，这里只是一个小作坊，即使县城和经常来往的路人都喜欢他的酸奶，产量也很难扩大。加久说，牛奶的产量限制了乳品厂规模。藏族文化里，要围绕自然规律这个中心来生活，对待牲畜的态度是天生天养，牛羊基本是半野生状态，牛奶产量更不会用人为手段去提高。内地花白牛一天能挤出70斤牛奶，而加久的牧区，连产奶都是季节性的。“大部分牛在5月份下牛犊，5月份到7月份是哺乳期，不



牦牛酸奶的表面浮着一层厚厚的黄油



冻牛肉是藏族冬天的传统食物

挤奶。而且6月20日左右，草刚长出来，那时候草太矮了，牛都吃不到，更别提挤奶了。一直等到7月份才开始，高产的牛每天才挤两斤。”加久说，因为产量是自然状态，牛奶的品质有了保证，酸奶在藏区也成了季节性食品，到了冬天，一头牛只能产二三两牛奶了，做很少量的酸奶，供不应求，于是就要排队购买了。

跟沿着公路扎帐篷卖牦牛酸奶的独户牧民比，加久的酸奶又有另外的优势。他告诉我，藏医里有一种说法是至少要有100头牦牛的奶倒在一起做酸奶才能达标。意思是说草场范围越广，牦牛越多越杂，集中在一起做出来的酸奶口感才越好。他的合作牧民都在巴彦喀拉山的清水河镇附近，那里的海拔在4300米到4400米之间，不但牛奶品质高，合作的牧民早已经从最初的68户发展到上千户之多了。

主食：青稞、糌粑与酥油的排列组合

翻过巴彦喀拉山进入到玉树境内，海拔从4000多米下降到3000多米，沿路的景色从裸露泥土的山坡到繁茂的草场。玉树是我们途中休整的地方，也是最繁华的一站。灾后重建，县城崭新得刺眼，也有许多家餐馆开张。带着我们找藏餐和当翻译的旅游局姑娘永藏告诉我，玉树的年轻人平时更喜欢相约吃川菜和火锅，不怎么吃藏餐。可总有人要坚守传统，走了几家藏餐馆，桑珠的店最为用心，不但菜的品种多，还特别起了吉祥的菜名。

桑珠从前在阿里开书吧，玉树地震后哥哥到玉树的孤儿学校当美术老师，他也过来开了这家藏餐馆，哥哥发挥美术专长把餐馆装修成藏族传统式样，桑珠则收集了许多旧时的藏族餐具厨具摆放在大堂里，增加传统氛围。桑珠告诉我，他的餐馆做的都是藏族家常菜，主要是糌粑、青稞、酥油、酸奶、牦牛肉、羊肉这些传统食品，只不过为了适应现在的市场，他设计了一些菜品样式。仔细研究了一下菜单，有点摸不着头脑，许多主食都是青稞、糌粑、酥油、曲拉制成，它们



糌粑萧葛是糌粑搭配酸奶的吃法



吉祥宝是用牛奶煮牛肉、人参果和青稞而成



佐娜是青稞粉同酥油混合的食品，当地人用它做午餐

会有怎样的区别呢？只能让桑珠做给我们体验。

桑珠最有感情的面食是“佐娜”，“佐”在藏语里是牦牛的一种，“娜”是鼻子的意思。他告诉我，佐娜吃下去很有饱腹感，所以爸爸妈妈经常在中午做，可以一直支撑到晚上也不会饿。“牦牛鼻子”这样的翻译让我很迷惑，非常期待看到它的真面目。桑珠把事先揉好的青稞面捏成一个四瓣碗状组成的矩形，在锅里蒸熟，出锅后趁热在四瓣碗里加入了大量酥油，原本凝固的酥油遇热融化成油汪汪的黄色液体，最后在上面撒了一些乳白色的细屑——曲拉。曲拉是打酥油的副产品，干巴巴的，有一点酸味，还有一点奶味，藏族人经常用来跟糌粑搅拌在一起吃。

佐娜看起来很像放大版的山西面食莜面栲栳栳，所以我以为是一个瓣一个瓣夹着吃，可是被桑珠制止了。他戴上一次性手套，用力一捏，刚才精心做成的形状毁掉了，然后就像抓揉面团一样，尽量揉匀，揉软，感觉曲拉、酥油和青稞面已经均匀后，让我用手抓一块吃。经过揉捏后的深棕色面团，看起来很难有什么食欲，味道却意外，酥油的香味中，有种浸满了油的润滑口感。

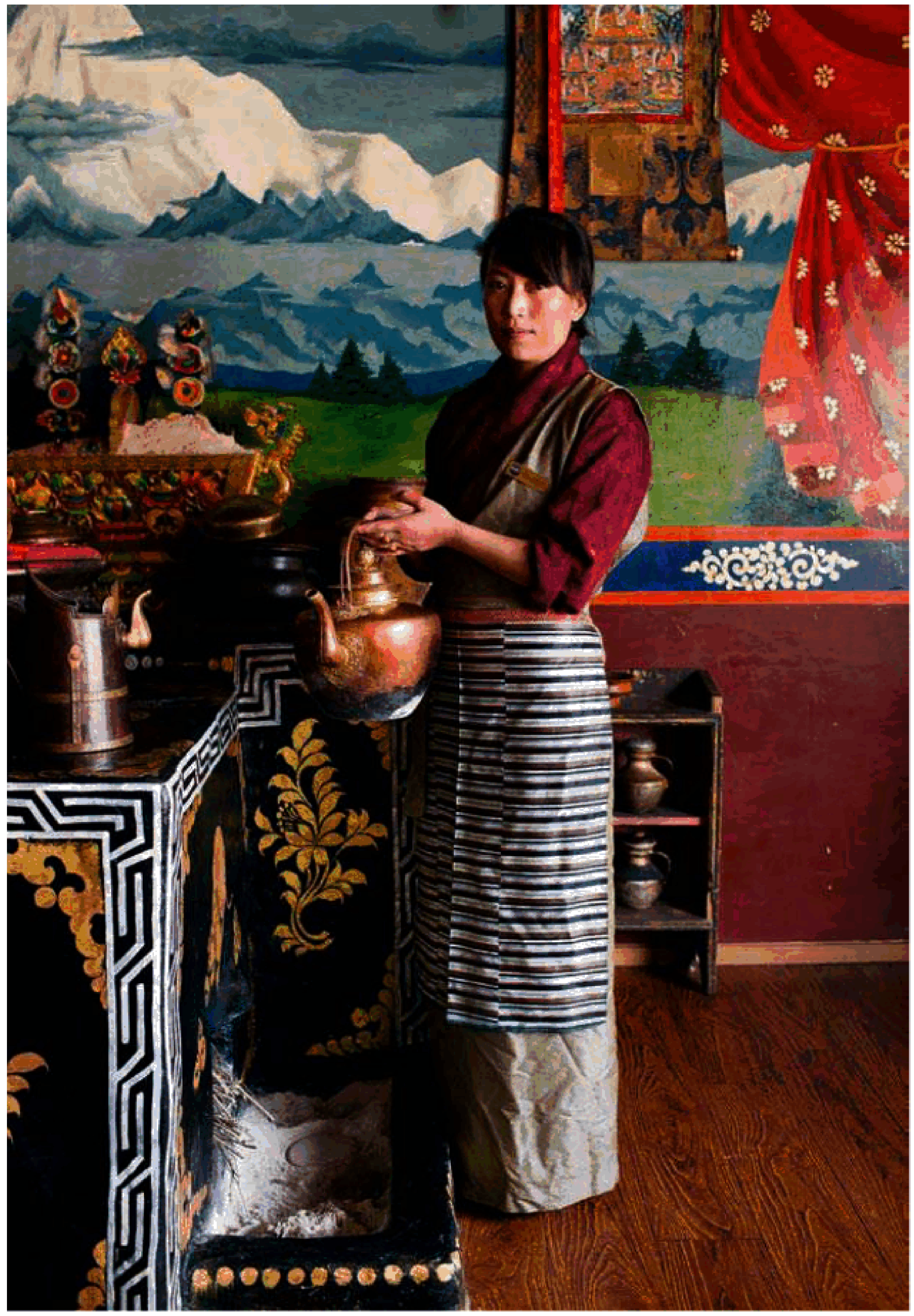
在外人眼里，跟佐娜相近的面食是糌粑萧葛，这其实是吃糌粑的一种方法。桑珠告诉我，糌粑就是青稞炒面，藏族三餐都离不开它。外出放牧时候，把糌粑加些酥油和茶水，揉捏成团，不用点火就是一餐饭，很方便。因为糌粑吃得频繁，也就想出了许多搭配方法，可以把糌粑捏成拇指大小的扁片，里面有一点点凹陷，放进肉酱、野菜，如果加酸奶就是我们吃的糌粑萧葛。糌粑拌进酥油可以做藏式汤圆的馅，藏式汤圆的硬度介于汉族汤圆和元宵之间，汤里加了牛奶，吃起来有牛奶的香气，又可以吃到外面一层糯米的黏软和里面糌粑酥油的松香。

青稞不磨成粉，可以做成吉祥宝，就是在牛肉汤和牛奶里加入青稞、牛肉粒和蕨麻熬煮成的稀粥。看起来同

牛奶煮燕麦很相像，可牛奶的味道并不明显，有一点点咸，最突出的是青稞的植物气味，如果吃到蕨麻，就增加了香甜。

蕨麻也叫做人参果，是藏餐里的重要角色。它生长在海拔1700米到4300米的草甸和河滩附近，外形很像袖珍的红薯。上等的蕨麻外表泛红色，体形圆肥，生吃的口感像葡萄干，味道却像葛根，因为是野生的，价格不便宜。永藏说，普通家庭只有在来客人或者节假日才会大量吃人参果，一般的吃法是在酸奶上浇一层厚厚的人参果或者趁热在一碗人参果里浇入大量黄油，平时人参果只少量点缀在汤圆馅、青稞粥或者酥油白米饭里。

桑珠的厨房里除了糌粑，最频繁使用的就是酥油，一道菜好不好吃，跟酥油的质量直接相关。按照桑珠的指引，我们专门到牧民家里看酥油制作，想弄清楚酥油好坏的差异。打酥油是一个力气活，要把新鲜牛奶倒进齐胸高的酥油桶里，微微发酵一下，然后用一个下端做成方形板的木棍上下运动，几乎要打上几千次，酥油才能从奶中分离出来。牧民告诉我，好的酥油吃起来是绵绵的，不好的酥油就稍微带一些苦和麻。常见的酥油是用6月份后产量高峰期的牛奶制作的，外表呈黄色，口感和味道都同西餐里的黄油相似。还有一种稀少而昂贵的白酥油，是用冬天每天产奶很少的牛奶打出来的，它的外形和味道跟西餐里的奶酪相似，奶味浓郁得冲鼻。

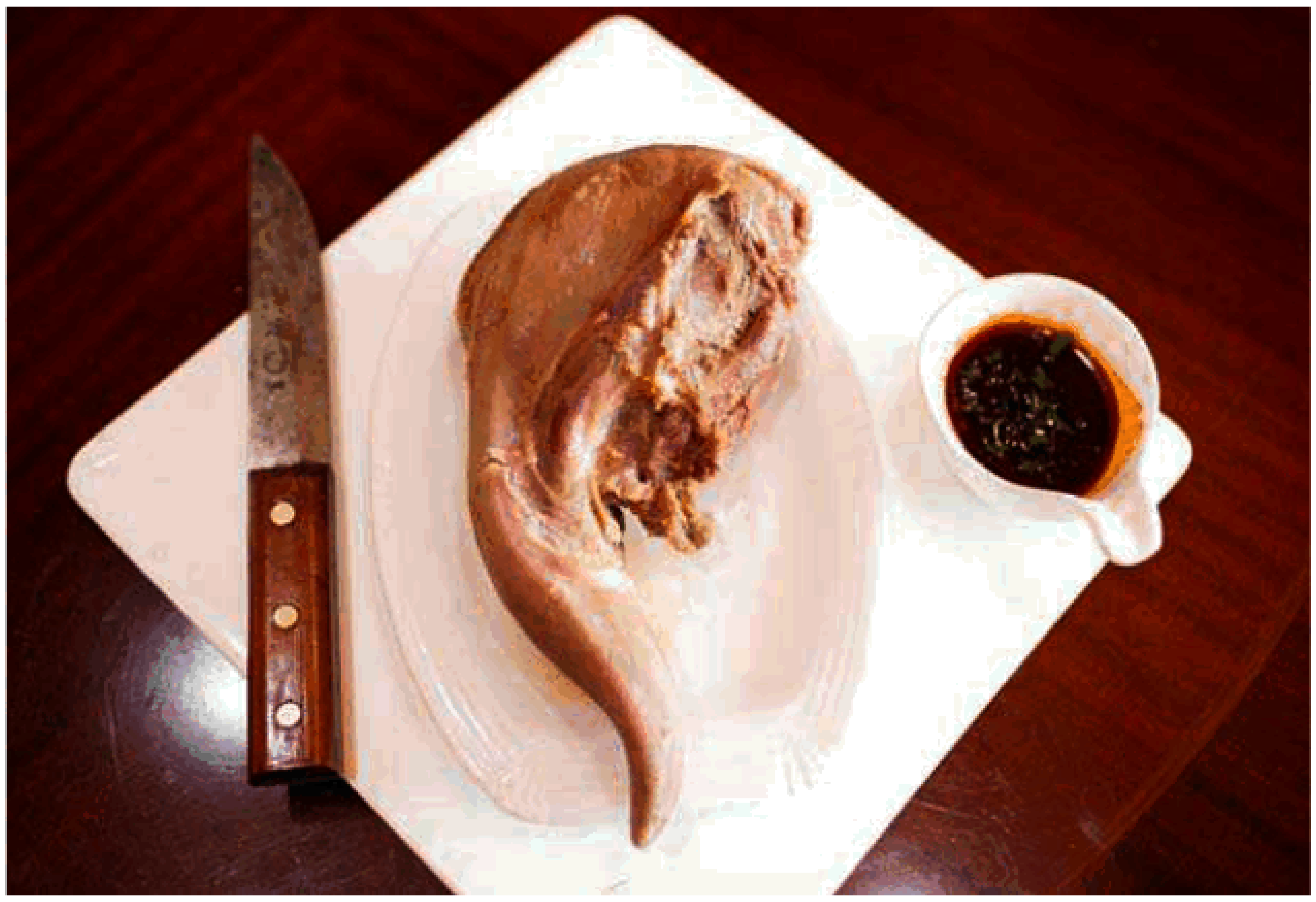


玉树的藏餐厅里虽然食物做得精致，但仍遵守着藏餐的传统

家常菜：牛肉的吃法

进入到肉食领域，藏餐之旅就得加入心理斗争。桑珠为我们准备的特色藏餐是冻牛肉，他告诉我们，冻牛肉是藏族冬天的传统美食，农历十一月份每个家庭都要宰牦牛，当天不吃，放在外面冻起来，想吃的时候就直接用刀割着吃。我看见桑珠的徒弟从厨房的冰箱里拿出一个塑料袋，里面是已经切好的、形状不规则的牛肉片，他从那坨冻肉片上撕下来一盘，就端给我品尝。这同我想象中以为是刺身的状态差别太大了，更像汉族吃火锅时的原料。吃这种并不是新鲜的、冷冻了不知多久的肉片，实在需要勇气，好在有辣椒粉和盐混合的调料，踌躇了一下，在一片肉的两边蘸了足够多的辣椒粉来隔离生肉片跟我的关系，才送入口中。

因为辣椒粉蘸得太多了，第一口只吃到了冰和辣椒的混合物，完全没有体会到肉的存在。消除了心理恐惧，不甘心地把吃冻牛肉进行下去，又薄薄地蘸了些调料，才吃出这好来——并没有想象中的血腥味，看起来冻得僵硬的肉片其实非常细嫩，且最好是趁着肉片还未融化开的时候，又冰又脆，非常奇妙。桑珠告诉我，他的冻牛肉用的是牛腿肉，这个部分没有骨头，是牛身上最嫩的部位。冻牛肉对身体还有好处，藏医里有一种说法，因为牛肉没有经过任何加工，可以治


牛舌是玉树藏区珍贵的食品，用来招待最重要的客人

疗胃胀和胃酸。

在玉树最高级的餐厅白象宫，我们吃了牦牛舌。白象宫的行政总厨管智告诉我，在玉树地区的藏族传统里，只有最尊贵的客人到来才会做这道菜。一头牦牛只有一个舌头，普通的餐馆是没有这道菜的。这道菜虽然被介绍得很隆重，可是很难让人产生期待。管智说，传统的藏族做法就是用清水煮熟，膻味很重，外地人一般接受不了。酒店想出的主意是，煮牛舌时加入了葱、姜、料酒，出锅时再用清水冲一次，既祛除膻味又保持原汁原味。

膻味重于是成了享用这道高级藏餐的心理负担，可当这道菜出现时，外形就足以让人望而却步了。牦牛舌有三个拳头并起来那么大，一端是圆形的，像个小动物的头，然后伸出一条长长的，僵硬成弧形的舌头，不仔细分辨真觉得是面目狰狞的某种动物。不能辜负主人的好意，只能拿着刀子一片片切下来，蘸调料吃。牦牛舌确实没有膻味，也没有什么特别的味道，令人难忘的是口感，吃起来很有嚼劲和弹性。

藏式宴席上另一道必不可少的菜是风干牦牛肉和羊肉。管智说，进入藏历十一月，每个家庭都要开始做了，把牛羊肉买过来分成四截挂起来。羊肉需要风干一个月，牛肉需要风干三个月，刚做好的风干牛羊肉是灰色，放久了就变成黑色，可以吃一年。要想做出好吃的风干肉，必须选择一个非常冷的天气挂出去，肉直接冻上，口感会比较酥，如果等到血都滴了出去，风干肉做好就会很硬。

因为这是一道家庭美食，很少到市场去买，玉树老城里也就没有公认正宗、好吃的风干牛羊肉，本地人都建议我们到牧区里去寻找。我们吃到的最好吃的风干牛羊肉是在玉树管辖的曲麻莱县，那里冬天的平均气温是零下 40 摄氏度，不用像其他地方那样挑选天气。放了大半年的风干牛肉已经从灰色过渡到几乎是黑色，像枯树皮，拿起来非常轻，折一块儿非常脆。它虽然没加盐，可吃起来有一点咸，散开的肉丝有点像肉松。

最接近内地饮食习惯的是牦牛排，也终于吃到了牧区牛肉的好处来，异常的香，又有牛肉干的口感。管智告诉我，牦牛肉比黄牛肉的肉质要粗糙，所以有嚼劲，而且藏族喜欢吃比较硬的肉，所以并不像中餐一样煮得时间长，煮得很烂软，而是血水煮完就出锅了，有时候煮完的肉一刀划下去还可以见血。香味足跟牦牛的生长环境有关，牛都是在草原放养，吃的是山上没有污染的草，不像内地的黄牛肉，圈养吃饲料长大的。

开锅羊肉：黑帐篷里的美食

开锅羊肉是藏餐里的传统美食，可我们路程过半，还没有吃到满意的羊肉，最主要的障碍是硬，嚼烂不容易，这是藏族同内地饮食习惯的差异。喜欢吃硬的口感，不用烹调手段让肉烂软，羊肉的味道也没有我一路以来期待的惊艳感觉，虽然没有羊膻味，可也不香。临近长江源，如果找不到真正好吃的开锅羊肉，那会成为此行的遗憾。

曲麻莱畜牧局局长永江邀请我们到最地道的牧民家里做客，一片空旷的草场上，稀疏搭着几个帐篷，周边是白色的，正中间是黑色的。永江告诉我，黑帐篷是用牦牛毛编制成长方形的针织条，再把这些针织条连接起来就是帐篷。它的好处是用热胀冷缩的性能来调节室内的环境，天气热的时候会发胀，空气流通;天气冷会缩紧，保暖防雨。可是搭这样一个帐篷，要十几个小伙子一起做，很费力，所以现在大家更喜欢用简单轻便的白帐篷，黑帐篷很少能见到了。

进帐篷，正中间是硕大的土夯炉灶，灶上的铜锅里正在煮羊肉，几个妇女围绕着炉灶忙碌着。永江告诉我，开锅羊肉的香气来自于火候，炉灶里烧的是牛粪，火从小到大有层次，慢慢给铜锅加热，煮半小时到一个小时，羊肉八九成熟的时候就可以出锅了。如果用城里现代化的煤气灶煮肉，火的大小一直是一样的，煮出来的肉就不香。除了灶火的奥秘，炉灶的设计也不简单，满足了藏族日常生活的需求。灶的侧面有大小几个凹槽，有的用来取暖、有的用来给熟羊肉保温，有的是烤炉，有的用来放鼻烟和碗，



打酥油是个体力活，要上下打上千次，油才会从牛奶里分离出来

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

还有一块是用来做酸奶保温发酵的。背对着帐篷，女士坐在炉子左边，男士坐在炉子的右边。

主人一起摆上两盘羊肉，一盘是肋条，另一盘前部是扁扁的，后面像要进攻的蝎子翘了起来对着我们。永江告诉我，这是羊尾巴，开锅羊肉里最好吃的部分，当地人用来招待贵客的。他从羊尾巴上切了一块瘦肉递过来，让我蘸着旁边的调料吃。调料也有讲究，看见红色的辣椒粉末里还间杂着绿色的小细条，永江说，这是野葱，一种当地的香料，混合在一起可以增加羊肉的风味。

虽然是藏式煮法，时间不久，可羊尾巴本身就很嫩，完全没有膻味，反倒有一种奶香。永江又让我们尝试肋条肉，他说，肋条是开锅羊肉里第二好吃的部分，它稍微要嫩些，羊肉肥瘦搭配才好，大腿肉只有肉没有油，就不好吃。我吃的那一块瘦肉只有三分之一，其他是厚厚的白羊油，在灯下显得光润。直到真正吃起来，才理解主人的道理，它比羊尾巴要有嚼劲一些，肉香气也重，随着咀嚼，油的香气逐渐发挥出来，但是又被瘦肉中和了其中的腻。

永江让我观察肋条肉的肥，肉逐渐凉下来，可油并没有凝固，他说，如果是圈养的羊肉，羊油要更白，凝固得特别快。玉树藏族自治州曲麻莱县的开锅羊肉一点也不膻，吃起来很嫩，是因为放养的缘故“圈养的羊一直保持一种状态，肌肉很紧张，所以它的肉就会硬，放养的羊肌肉比较松弛，吃的是天然草场，没有饲料添加剂的干扰，肉就好吃。”永江说。

曲麻莱县在三江源腹地，黄河发源地就在境内，全县可利用的草场有2930平方公里，是传统的畜牧区。永江说，曲麻莱一只羊一年的活动范围是20亩，一头牛的范围是80亩，一匹马的活动范围是100亩。天然的草场资源完全满足牛羊所需，不用像东部的草场一样需要饲料来补充。“我们完全没有用科学的养殖方式，比如圈养啊，饲料什么的，全部牛羊都是最传统的放养，只有在雪灾、旱灾时候才会用一些饲料。”永江说。

曲麻莱的平均海拔在4300米，最高的地方有4600米，虽然是盛夏，当地人家里晚上是要烧暖气的。这里生长的牛羊身体特别强壮，永江说，除了海拔高，曲麻莱的矿产资源很丰富，有盐井矿、铜矿、锌矿、铁矿，有矿泉水，草场上有100多种植被，许多是中草药。牛羊就是喝着矿泉水、吃着中草药长大的。

终于吃到想象中那样美味的开锅羊肉，一想到路途的艰辛，再来一次曲麻莱吃这样一盘开锅羊肉不是件容易的事，可这里的牛羊肉除了在本地，其他地方很难吃到。今年永江带着曲麻莱畜牧产品的样本跑过一趟北京，在权威机构做各项指标的检测，想把牛羊肉、牛奶、酥油的特产卖出去，改善牧民的生活。牛羊肉的美味宣传出去并不难，永江说，藏区人都是吃牛羊肉的行家，甚至从外观就能判断是藏区羊还是外来的羊，是放养的还是圈养的。但是如何说服牧民卖牛羊却是个难题。曲麻莱县信奉佛教，宁可自己受苦也不想别人受伤害，尽量不杀生。牧民只有在满足自己生活必需时才会宰牛羊，不喜欢多宰，更有一些牧民已经改吃素了，所以全县的牛羊出栏率很低。永江现在做许多工作都是跟牧民解释宗教同生活如何平衡，可这又是一个复杂的、难以解释的问题。

大师工作室：拉巴次仁的藏餐系统

一路吃到拉萨，对藏餐还是有些困惑，比如牛羊肉的吃法，比如酥油的浓重味道，它跟内地口味相差很多，如果不暂时搁下自己的饮食习惯，进入藏餐系统，就会错过这些美味。我们拜访西藏第一位国家级烹饪大师拉巴次仁，希望他可以带领我们了解藏餐的精髓。

拉巴次仁的工作室在一个幽静的小院里，进门的左手边是厨房，右手边是餐厅的大堂和包房，规模不大，却是拉萨隐秘相传的高端藏餐。在自立门户做工作室之前，拉巴次仁在西藏宾馆工作了20多年。他告诉我，1984年援建的西藏宾馆在很长一段时间里是拉萨最高级的餐厅，可做的是淮扬菜，因为当时许多政府领导都是江苏援建来的，还是习惯淮扬菜的口味，他的厨师生涯也是被送到南京学习淮扬菜开始的。而普通的老百姓，生活条件有限，那时候拉萨的小饭馆都很少，老百姓都是自己在家里做饭吃，一般就是萝卜土豆白菜，好一点有花菜和西红柿。条件不好的家庭糌粑要一天吃三次，米饭和面条很少，一个星期吃一次就不错了。

拉巴次仁说，直到1989年，他才接触到讲究的藏餐。那一年要举办庆典，热地书记住在西藏宾馆里，他习惯吃藏餐，来给他做饭的是班禅大师的厨师扎西。拉巴次仁说，扎西当时已经50多岁了，他每天给扎西帮忙，俩人就形成了一种师徒关系。如何把藏餐做得讲究，就是从跟着扎西打酥油茶开始的。“每天早上扎西师傅都要给热地书记煮酥油茶，我要早起提前把茶煮好。酥油茶也不是谁都能做好的，要把干茶叶放进凉水里，然后慢慢熬，才能出来茶香，这个跟内地茶叶不一样，酥油茶不能泡，必须是煮到比较浓。我熬好茶叶，扎西师傅也就来上班了，他得亲自打茶，因为打茶需要技巧，打不好茶就不好喝。”拉巴次仁说。

热地书记在西藏宾馆住了一个月，扎西也把拉巴次仁领进了藏餐的门。“我跟扎西师傅学的第一道菜是藏餐宴席上常见的一种点心，把奶渣、红糖和酥油放在一起揉，揉得好是硬硬的，



生牛肉酱有驱寒的功效，藏民在感冒时吃它



藏式泡菜酸萝卜炒牛肉开胃解腻



拉巴次仁是西藏首批餐饮大师，擅长烹调高端藏餐

可以切成薄片，揉不好温度一高点心马上就散开了。灌血肠和灌羊肺也是藏餐里很基本的菜，血肠里灌的是牛血，羊肺里放面和香料，这两个菜学会了就算是在藏餐上有了一点小小的成就。”拉巴次仁说。

拉巴次仁从淮扬菜转移到专攻藏餐，因为他对内地菜和藏餐都很熟悉，所以也就比较出两者差异。“藏族吃牛羊肉喜欢原味的，放花椒盐巴就差不多了，肉要硬一些，如果是牧区甚至还要带血，这些做法的基础是我们的羊肉，因为水草的关系，要嫩一些，而且没有膻味。内地的羊肉用这样的做法是根本不能吃的，这边 40 分钟就能煮好的，那边一小时也不行，最后只能用高压锅。”拉巴次仁说，虽然藏餐跟内地有口味的差异，可是藏餐也有自己烹调出美味的食材和香料体系。

正是拉萨植物茂盛的季节，拉巴次仁的院子里也是满眼绿色。他说，这些其实就是藏餐美味的奥妙之一，独特的香料。藏餐虽然强调原汁原味，可是也有去掉膻腥的方法。“藏餐里从前有 40 多种香料，许多失传了，现在常用的有野葱、野蒜、薄荷叶还有夏古唐杰。夏古唐杰翻译成汉语的意思大概是，加了这种香料能吃下一只羊。它长在山上，形状有点像蕨菜，味道特别香。野蒜的形状有点像韭菜，也是山上拔下来的。这些东西放在藏式辣椒里，就成了蘸料，可以吃牛舌、糌粑、风干牛羊肉。”拉巴次仁说。

玉树吃的牛舌，是用内地的方法葱姜料酒去膻，拉巴次仁用藏族的方法重新做了一次，盐水煮熟后，让我们蘸着他调制的蘸料吃。蘸料很辣，香气很特别，是几种调料混合成的整体，也中和掉了牛舌的腥膻味道。为了让我们体会得更加深刻，拉巴次仁还做了一道生牛肉酱，选牦牛后腿最嫩的部位，完全没有筋，剁成肉茸，里面放一些辣椒粉、藏式孜然、盐和用来吸干血水的糌粑，搅拌均匀。它要搭配糌粑吃，把糌粑捏成小块，窝一下，肉茸放进凹陷里，香料的味道很足，吃了几个就觉得身上发热。拉巴次仁说，生牛肉酱是祛寒的，藏族人感冒时候都吃它。

传统藏餐里也有同内地相似的菜，萝卜炖牛肉就是一道扎西和拉巴次仁师徒经常做给藏族领导的菜。拉巴次仁说，这道菜必须是肋骨肉，萝卜是藏族的白萝卜，它长在高寒地区，不

怕煮，口感硬，水分很多。现在很多餐厅是把萝卜和牛肉一起炖，其实是不对的。扎西师傅传下来的方法是先把肉煮熟，肉汤的滋味出来后再把萝卜切成直径1厘米的圆形，放在肉汤里熬，直到肉煮得软硬适中，才算做好了。吃这道菜里的萝卜其实同内地高汤的原理很像，拉巴次仁说，藏族没有高汤，只有牛骨髓汤。除了萝卜炖牛肉是牛骨髓汤，常吃的还有藏面。早上吃藏面的人比较多，因为早上的骨髓汤最浓，等到中午和晚上，店家会在骨髓汤里加水，味道就没有早上好了。

酸萝卜炒牛肉恐怕是藏餐里最受内地人欢迎的一道菜，尤其是在藏区待了一段时日后，酸萝卜像一缕清新的风吹开了味觉里浓厚的肉香与酥油。酸萝卜是一种泡菜，用当地一种花染成红色，显得喜气洋洋。

贵族菜：阿沛·阿旺晋美家的喜好

在拉萨，跟拉巴次仁齐名的厨师是普布扎西，两个人是很好的朋友，拉巴次仁也带过普布扎西做菜。普布扎西年纪不大，可是起点很高，16岁就在阿沛·阿旺晋美家里做厨师。“阿沛·阿旺晋美虽然住在北京，可拉萨也有一个家，我当时很老实也很能干，就派到他家里做菜。从前在老家也吃藏餐，可那个不正规，到了他家里才开始接触传统的藏餐的做法。”普布扎西说。

普布扎西的第一个师傅叫罗增拉，是在政协工作的老厨师。普布扎西说，宫廷藏餐第一讲究原料，第二讲究原汁原味。普布扎西说，藏族离不开的青稞，其实分为黑青稞和白青稞。老百姓吃的是白青稞，黑青稞的产量非常少，价格昂贵。在贵族藏餐里，不同的菜肴用不同的青稞做。黑青稞经常用来做青稞酒和糌粑，它做出来的青稞酒颜色很像清茶，它做出来的糌粑味道更香，而且不用加酥油。酥油也很讲究，必须用最好的牦牛奶打出来。阿沛·阿旺晋美的老家在林芝附近，那里的牦牛很好，他家里吃的牛肉和酥油就专门由老家的牧场提供。

原汁原味是藏族一贯的饮食习惯。普布扎西说，阿沛·阿旺晋美家不吃汉族的调料，菜的口味只有靠骨髓汤和野葱、野蒜这样的藏族香料调料，最多增加了从尼泊尔进口的孜然粉、咖喱粉。午餐时候会炒一些当季蔬菜，现在这样的夏天，吃香芹和油菜，晚上做糌粑粥，用萝卜切丝，剁一些肉末，放上一点糌粑熬成汤。

如果是请客时候，菜式要丰富许多。普布扎西说，小吃一定有蕨麻、奶渣糕、酸奶和糌粑，肉食的凉菜有风干牦牛肉、煮熟切片的藏香猪，热菜有开锅羊肉、孜然羊排。

普布扎西为我们准备了两道阿沛·阿旺晋美家里常做的菜。土豆包子的外貌很像西餐里的炸物，是在牛肉馅里调入咖喱、孜然和香葱，再把土豆泥压平，包上牛肉馅，外面裹了鸡蛋清和面包屑炸出来的。另一道黄蘑菇炒牛肉是我们很幸运赶上的时令菜，黄蘑菇生长在藏区草场上，顶端是鲜艳的黄色，每年7、8月份正是上市季节。普布扎西先把牛肉末用酥油炒好，然后再加入黄蘑菇炒，最后加一些骨髓汤。黄蘑菇很水嫩，有一种淡淡的花香，藏式的做法让它的本味保持了下来。

普布扎西还在阿沛·阿旺晋美家里学到了藏式火锅的做法：“火锅一般会在过年时候吃，汤底是牦牛骨头熬成的清汤，里面放牦牛肉丸子、藏鸡、牛舌和白萝卜、香芹、土豆这样的蔬菜，吃这些东西的原味，有时候会蘸一些盐、蒜和干辣椒。火锅用的炭是林芝的金刚木，它不冒烟而且烧得很快。”普布扎西说，藏式火锅从前在拉萨并不广为人知。

藏式火锅现在成了拉萨藏餐的一个特色。在八角街上有被游客熟知的火锅店，装修成藏式风格，还有民间歌舞表演，可也许因为嘈杂的缘故，并未吃出什么特色，一绿一红两种蘸料也没有特别深刻的味道。高档酒店里也隆重推出藏式火锅，只汤底用了牦牛骨汤，涮食和调料同内地并无区别。

普布扎西从阿沛·阿旺晋美家里学到的火锅要去他徒弟加布的店里才能吃到。汤底要用牦牛骨熬一天的时间，里面还要加上当归、枸杞和手掌参，这个汤不仅是火锅底，而且是可以喝的。藏式火锅并不是涮食，要吃的东西提前摆在锅里慢炖，有牦牛后腿肉、牛肉丸、鸡肉、白萝卜和青笋。加布说，藏式火锅里不能放菠菜、茼蒿这样的青菜，所有的肉食也都要提前做熟，否则精心熬制的汤就会变了味道，不好喝。这样一锅汤菜非常鲜美，可是味道显得有些淡，所以藏式火锅的蘸料很重要，也给了厨师很大的发挥余地。加布说，他的蘸料是跟师傅一起研制出来的，除了辣椒和野葱常见，其他都是农村里找来的草药。调料容易坏掉，必须当天用石臼捣好。

这样一锅藏式火锅很温和，不像四川火锅那么火辣，也不像北方火锅蘸着麻酱吃那么黏稠，植物香料研磨的蘸料很清新，香味很特别，既吃到了肉和菜的本味，又增加了滋味。

夏古唐杰的意思大概是，加了这种香料能吃下一只羊。它长在山上，形状有点像蕨菜，味道特别香。

（实习生高晗昀对本文亦有贡献）





地震前的玉树结古镇全景（摄于 2007 年）



年保玉则是巴颜喀拉山的最高峰，坐落在巴颜喀拉山脉东段。这处美丽的山区是雪豹经常出没的地方

从玉树进藏的几条道路

通天河从西北向东南，横穿玉树，在境内留下了若干个渡口。每个渡口都是以一条不同的道路为前提，从这些渡口就可以派生出多达三条通往拉萨的道路。作为玉树和西藏紧密联系的证明，其中一些道路至今仍然存在。

主笔 陈晓

结古：贸易之城

傍晚时分，一轮圆月升到格萨尔王广场背后的山巅上。广场上的格萨尔铜像跨着坐骑江葛佩布，一手持红面斩魔剑，一手擎特制风马旗，旗杆远看与山顶同高，好像将圆月挑在杆尖。铜像斜对面的广场空地上，跳锅庄的人们一圈一圈跳个不停，最富热情和最合韵律的是一些身形发福的中年男人，他们脸上带着俏皮的沉醉，手臂大开大合，胖胖的腰部和臀部却只是恰到好处地顿挫摇摆。这是2014年夏天的结古镇——玉树州首府的主要所在地。7月的绿草覆盖了包围城市的群山，无论从城市中的哪个角落望去，都能在白色围墙的缺角、屋檐和屋檐的空隙、城市格局的开合处，看见大大小小的绿色山体。它们就像一大片青翠又巍峨的背景，衬得这个城市既神秘威武，又妩媚秀美。

我不是第一次看到这片群山和格萨尔王铜像。不过那次的印象却截然不同。2009年玉树地震，我搭乘一辆


更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

（扎西桑俄 摄）

运送救灾物资的飞机来到这里。当飞机快降落在镇外几十公里的巴塘机场时，或许是地震给大气留下的“后遗症”还没有完全消除，飞机摇晃得特别厉害。透过舷窗，我看到飞机已经降入一片山谷，青灰色的崖壁像摩天的钢板，又直又硬地耸立着。飞机的两翼犹如一只醉酒蜻蜓的翅膀，大幅度左右倾斜着，似乎随时都可能刮到崖壁上。在结古镇上，格萨尔王铜像是震后少有还保持完整的建筑，蒙着一身黄色烟尘，竖立在镇的入口处。不过它护卫的城镇已几乎尽数倒塌，镇上尽是残垣断壁，黄色烟尘从山谷一直弥漫到结古河边。居民们都搬去郊外最大的一块空地跑马场。当时 4 月，这里仍是冬天，山脊灰黄。密密麻麻的救灾帐篷间，藏着不知道什么时候就会突然窜出来的藏獒。一到晚上，漫山遍野的狗叫声响彻荒原。总之，那时的玉树，给人的印象与 20 世纪初的探险家们来这里看到的情况没多大进步。李默德在《西藏与西藏人》一书中如此记录 1894 年的结空多（今天的结古镇）：仅有一大片平顶房子，抹以泥浆，酷似已被遗弃的石灰窟。狭窄的街道边的小广场上，几只干瘦暴躁又肮脏的狗陪着几个孤僻的老人。老人们坐在太阳底下抓着身上的虱子。

虽然历史上结古镇给外来者留下的印象算不上光鲜，但不妨碍它曾是藏区最重要的贸易中心之一。这里最著名的交易品种是羊毛。俄罗斯的探险家们曾经评价玉树周围拥有中亚最好的高山草场，是声名远扬的羊毛产地。在 20 世纪初，仅玉树往南运到川边打箭炉（康定）的羊毛就有 150 万斤。一袋 60 ～ 80 磅重的羊毛价格是 12 ～ 15 卢比，到打箭炉完税后，还可以卖到 20 卢比一袋，贸易商每趟艰苦的行程都是获利丰厚的买卖。而对生产羊毛的高山游牧民族来说，茶叶是他们在苦寒之地生活的必需品。于是每年有大量贩茶的内地商人到此地，再带走最优质的羊毛。历史上，川西雅州每年要发出 9 万驮茶叶至结古，然后由结古发 5 万驮至西藏拉萨，4 万驮至青海省南部各蒙藏族聚居地区销售。而山西商人则将这里的羊毛销往西宁和甘肃，从那里再销往北方港口天津。四川商人将羊毛带到打箭炉，然后经重庆和汉口的码头，运到上海。

在羊毛和茶叶这两类大宗交易商品的集聚效应下，结古在 100 多年前就形成了一个国际性市场。拉萨的布匹、兽皮、鹿角、麝香、藏药，俄罗斯的火枪，甘肃的铜器和细面条，四川的茶叶和丝绸，云南的糖，以及来自印度的干果和各式各样小玩意儿，都可以在这个狭小寒碜的集镇上看到。同样商品在结古的卖价比在打箭炉更便宜。打箭炉的货物主要来自上海，长距离运费让货物成本很高。结古物价更便宜则是因为那些来自中藏的茶商，他们在来路上不愿意空着驮包，但必须在结古卖掉所有货物才能装载茶叶。货币最能表现这里贸易的广博和发达程度。19 世纪，结古通行的货币不是黄金白银，而是卢比。市场上还流通一种特殊的币值——将一块货币掰成几块，当作 1/4 或 1/2 卢比。这是结古商人们为了应付生意中找零的问题独创出的币值，这样的货币碎片只在结古通行。

英国领事台克满曾如此记录自己 1918 年在结空多的贸易见闻：“镇子广场一间满是浓烟的大房子里，挤满了中国内地商人。我发现五六个商人坐在箱子和凳子上嘈杂地交谈着。他们来自山西，在打箭炉有自己的店铺，来这里用棉花、茶、醋、白兰地、烟草、瓷器、铜器，交换藏族人的皮草、牦牛、羊皮、麝香、金沙、鹿角、大黄和羊毛。他们相当满意自己的买卖。‘我们卖的这些东西都很便宜，虽然确实不怎么值钱。’他们一边说，一边向我们展示商品之一的陶器。这些陶器的质量并不好，但对缺乏制陶工艺的藏族人来说，这已经是非常好的东西了。‘他们从未见过这样的东西，所以会对我们的商品特别满意。我们独来独往，也没有竞争对手，做买卖时可以自己定价，生意做得非常好。尽管有时候流氓土匪会来打劫，我们还得从他们手里赎回商品，但我们的生意终究是不错的。’”

震后 5 年，结古在各地的援建下脱胎换骨，成为一个有宽阔街道、市民广场、歌舞剧院，入夜后霓虹灯影划破夜空的现代城市。在小镇广场上站着讨价还价的边民贸易已沉入历史，但传统集市买卖的种种细节，还留在这个看起来已经现代化的亮丽躯体里。格萨尔王像对面的街心花园，每天总聚着一堆堆窃窃私语的男人，每堆人


（王瑶 摄 / 新华社供图）

青藏铁路沿线沱沱河附近由雪山上流淌下来的河流（摄于 2013 年）

群的中心，都有一个像珠宝人体展台的货郎，脖子、手腕上披挂着各种各样的念珠、项链，一边和围观的人们讨价还价，一边用陶醉的表情摩挲着身上的首饰。拉布寺宾馆后的一条内街里，藏式衣物、酥油、闪亮的黄铜餐具，热热闹闹摆在一长条货架和地摊上。最看不够的是街角卖肉的大铺子。据说藏族人喜欢吃带血的牛肉，肉铺门口的大铁桶里就煮着灌好的血肠，一咕噜一咕噜卷曲着挂在铁桶两边，散发出热烘烘有血腥气的牛肉味。案板边都有高大的肉架，大半条新鲜的牦牛挂在上面。买主都提着大编织袋，挑中哪条，屠夫就操起长柄斧头砍成大块，铺子里到处是斧头撞击牛骨叮叮当当的声音。肉架后，黄澄澄的酥油盛在硕大的牛胃里，天花板上的细绳挂着风干的牦牛肉片，像经幡一样随着斧头敲击牛骨的声浪微微颤动。

玉树和西藏的联系

结古在贸易上的重要性，来自于得天独厚的地理位置。它位于青、藏、川三地交界处，通天河、黄河、澜沧江曾都在这里集结，再各奔东西。在沿河流为行路指向的时代，游牧于更偏远荒原的藏区人民，还有从世界各地远道而来的客商、探险家们，沿着三条大河的若干支流，赶往结古——藏语就是“货物集散的地方”。但对旅行者来说，结古因贸易而来的丰富馈赠并不容易获得，因为这里曾是个非常危险的地方。

1894 年，法国探险家吕推和李默德想从那曲入藏受阻后，穿过澜沧江上游流域来到结古，希望在当地补充一点给养继续前往西宁时，当地居民毫不犹豫地拒绝提供他们想要的货物。吕推费了九牛二虎之力才买到 9 匹马和一点食物，但这点可怜的补给很快又丢失了。他们离开结古镇不久，就被路边村庄的村民偷走两匹马。憋了一肚子气的吕推决定以牙还牙，派人去偷村民的马，这种愚蠢的行为直接导致和藏族人的枪战冲突。虽然探险队无心恋战，且打且退，但藏族人一直没有放弃追击。枪战持续了 3 个多小时，穿着黄色皮毛外套、在山路上停下来还击的吕推成了非常醒目的目标，子弹穿透了他的左腹。临死前吕推断断续续地说：“事业失败了，这是

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

出发的好天气啊！”“是的，”李默德后来回忆同伴死在他怀里的经历，“此时的天空清澈蔚蓝，但吕推因失血过多而昏迷了，他的头和手越来越冷，比路边的石头还冷。”

这是一个探险家在玉树曾经的政治乱局下的悲剧。当吕推和李默德来到这里时，正值西藏亚东正式开关，坚守了一个多世纪的西藏大门被英国入侵者打开，因此藏地对所有涉足这个区域的欧洲人都有强烈的敌意。对这种敌意的根源，李默德有清醒的认识：“欧洲人以冲击‘西藏领土不可侵犯’的神圣原则的方式，开创了难堪的先例。因此西藏不仅禁止向欧洲人流通资金，还禁止欧洲人踏足主要的城镇农村和整个西藏领地。在禁足之地欧洲人不可以和当地人维系人际交流。当地人还认为欧洲人居心叵测，会播撒动荡和叛乱的种子。为了消除我们事先安插间谍计划的一切可能，每到一个地方，我们除了尽快离开就没有其他的权利可言。”

因西藏领土被入侵而衍生的敌意和死亡阴影，在玉树也挥之不去。玉树历来与西藏有着密切联系——它是青藏高原的中枢。藏区从北到南，分成三大区域：安多、康巴和卫藏。玉树虽然属于康巴地区，但实际上是三大地区的中心，扼守着西上卫藏、东下康区、北上安多的通衢要道。吐蕃统一藏区后，在吐蕃的军事设置中，玉树被列为以贝嘉德十二部为主力的中勇部。贝嘉德是吐蕃的大贵族，系吐蕃政府中枢“三论一尚”议会中的成员。由这么重要的人员坐镇玉树，其地理形势对吐蕃的重要性可见一斑。

1914 年，四川和甘肃争夺玉树。为了解决这一争端，学者周希武专赴玉树，写成《玉树调查记》一书，书中特别强调了玉树地区的战略地位：“玉树不保，势将北扰蒙古，祸必中于湟中，东煽果洛，患且及于洮岷……今国家纵不能图藏，岂可坐令玉树为之资也。”“倘兵屯既列，亭障相联，道路无虞，来往玉树者渐多，然后以兵保商，以商兴屯，以屯足食，而瘠硗可化为沃壤，玉树之植基既固，即可联络川边，以为制藏之计。”

对大多数矢志要到达西藏拉萨的人来说，虽然这里既不舒适，也不安全，但却是有最多可能性到达拉萨的地方。通天河从西北向东南，横穿玉树，在境内留下了若干个渡口，这意味着从玉树开始，有通向拉萨的许多条道路。

从玉树到拉萨的道路，到底有多少条？这是个难以确证的问题，曾经还因此在探险界有过一段公案。著名的俄国探险家普尔热瓦尔斯基曾向穿越藏地的前辈——法国传教士古伯察提出挑战：认为古伯察仅仅讲到渡过了通天河后就到了拉萨，遗漏了某些地理事实。实际上，往拉萨的道路应该沿着通天河沿岸前进约 320 公里，一直到达该河在唐古拉山的发源地。

但帕拉迪乌斯神父在《中国的道路图》中为古伯察做了辩解：“普尔热瓦尔斯基讲到了拉萨道，但这位俄国旅行家因为仅拥有 300 个卢布的盘缠，不敢再向前进了，未能真正接近该城。否则，到达拉萨的大批旅行队人员可能会告诉他，不存在唯一的一条拉萨道，而是有通向拉萨的很多条道路。由吕推先生根据汉文文献绘制的地图、由德维利亚寄去的图志、由切格马列夫和马斯本斯译成俄文的图志、班智达做的解释等等，都向我们指出了通天河的许多渡口（至少有五个之多），每个渡口都是以一条不同的道路为前提，从这些渡口就可以派生出多达三条通往拉萨的道路。这些路线中有许多都在到达圣城之前，在不同程度上相会合了。因此，世人完全没有权力指责古伯察神父遗漏了某种地理事实，只是通往拉萨的道路有很多，因此大家难以肯定他走的路线。”作为玉树和西藏紧密联系的证明，其中一些道路至今仍然存在。

第一条路：巴彦喀拉山脚的草原

巴彦喀拉是安多与康巴的分界岭，沿平坦流畅的盘山公路越过巴彦喀拉山口，就算进入玉树州的地界。跟随巴彦喀拉山南麓西行再转南，顺着通天河的来路逆流而上，过沱沱河，翻越分界岭唐古拉山，就可以达到藏北的门户那曲——这是玉树进入西藏的第一条路，路上能看到汇入长江源的诸多雪山和冰川，沱沱河荒原上接近晚上 9 点仍然不会落下的滚烫太阳，像阅兵队一样整齐排列路旁的昆仑雪峰，但这次给我留下最深印象的还是巴彦喀拉山脚下的草原。

从翻过巴彦喀拉山口开始，黄河源一带的荒原气氛渐渐淡去，山体在高茎牧草的覆盖下，显出丰腴的线条。厚实的草皮上生长着繁花，大片黄色中夹杂着些许粉白，淡紫。俄国探险家普尔热瓦尔斯基曾经赞美玉树境内有中亚最好的高山草场，而这些草场最好的季节就是七八月份。

三江源的气候泾渭分明地由冬夏两个季节组成。6 月还在降雪，人们还不能脱下身上的皮袍，直到 7 月初才开始感受到阳光的温度。草场在之后的两个月里转青、长高、肥壮，开出各式各样的鲜花，然后再进入近 10 个月的冬季。寒风和大雪吸尽枝叶的所有色彩，将草场的生命力深埋在雪层和冻土之下。所以在这段最好的时光里，在漫长寒冬中灰头土脸太久的草场，炫耀式地频繁换上新装，两个月就要变四种颜色。7 月初是绿地黄花，十几天后变成深深浅浅的粉白，然后就该红色的格桑花登场，接近夏季尾声时，由大片的蓝色鸢尾草做谢幕演出。

告诉我这个草场换装规律的是康巴老牧人加久——我们翻过巴彦喀拉山口后认识的第一个玉树人。他说自己 20 岁出头时从玉树南部来到巴彦喀拉山脚下的这片草场，认识了一位 18



2007 年 7 月 27 日，一名藏族骑手在青海玉树赛马节上表演骑术

岁的美丽姑娘，给她唱了首情歌，就留在这里成了家。加久现在是当地有名的酸奶行家，制作酸奶是藏族人家家户户都会的手艺，能把一个平常的手艺做出与众不同的好，靠的或许就是加久对这片草地的了解和热爱。“这里每天 24 小时风向都不一样，每次风向变化，风景又不一样。在这样的环境里，如果好好修行，是可能获得完全的自由，那时候就是把白云当成自己的马骑也是可以的。”说这些话的时候，虽然已经是 60 多岁的人，加久却像孩童说起自己的心爱之物，摇头晃脑，浑身洋溢着带调皮劲儿的骄傲。他每天观察记录风往什么方向吹，对天气和温度的影响，借此为自己的牧场培养最多汁的牧草。忙完酸奶厂一天的事务后，他会搬张躺椅到屋后山坡上，等着草原渐渐入夜，月亮从山头上升起，晚云在天空中行走，俯瞰着繁花似锦的草场。

所有的藏族人都喜欢流连在草原生命力释放后浓烈的美景中。七八月是藏族人野餐的高峰季节，从巴彦喀



拉山脚南麓开始，沿途草场上到处能看到藏族人一家大小坐在似锦繁花中间，幕天席地，享受着难得美丽又舒适的夏季。最盛大的一次是在称多竹节寺。我们路过的时候，恰逢竹节寺的活佛闭关结束后做法会讲经。四里八乡的藏族人都赶来这里，寺庙周围搭起层层叠叠的白色帐篷，像平地建起了一座小城。法会结束后，僧人们退回殿内，寺庙丹红鎏金的大门缓缓关闭，留在俗世中的人们却接着热闹起来。他们大多身着盛装，长袍上挂着大块珊瑚、红色珍珠等装饰品，牛皮垫底的腰带饰有银制或白铜的镂花纹片，前后腰心上镶着一颗大珊瑚，两侧有两颗绿松石相衬，围着寺庙行走数圈后，就会聚到草地上或坐或躺，高声谈笑。

来西藏的欧洲探险家，在自己的回忆录中都或多或少提到，这片与欧洲大陆相距甚远的异域给他们似曾相识的感觉。古伯察还给出了具体例证：“安多地区女子的头饰使我们产生了一种愉快的惊奇。他们头戴一种黑色或灰色的小毡帽，其形状完全如同过去曾风靡法国的那种尖顶小帽一样，大家称之为‘百分之三帽’。其唯一的区别是通过下颚而维持其形状的帽带不是黑色的，而是红色或黄色。但她们那羊皮大袄的笨重姿态，则被使她们产生了一种轻快感的‘百分之三小帽’所抵消。”我走在竹节寺朝拜的人群中时，也从盛装的女人身上看到了隐约的西式风情。女人们斜戴的圆盘形礼帽，酷似欧洲贵妇郊游时的头饰，只是镶嵌了白色皮毛和珠宝，显得更为厚重。她们坐在寺庙前的草地上，此时眉月和太阳都淡淡挂在天上，天空因为辽阔呈现出穹庐的曲线，不禁让人想起莫奈的油画《草地上的野餐》。

第二条路：杂多的山间

第一条进藏路围着长江源区向西绕了个大圈，与传统的青藏公路有较多重合，能看到各种不同的地貌，但耗时较长。当地司机告诉我，在澜沧江上游，位于玉树西南的杂多山间，还有一条通往拉萨的捷径——从杂多县往西经过查旦，再转南就是100多年前李默德和吕推曾经翻越过的拉俄山口。翻过这个唐古拉山脉的分支，就是西藏巴青县那公乡，从那公乡往南到索县，再从索县进入藏北门户那曲。

这条路最精彩的部分是穿过澜沧江上游的群山。山路非常原始，路面多是碎石，汽车要在没有护栏的山谷山峰间上下盘旋，蹚过源头的大段水路。夏季是三江源的雨季，山里几乎每天都会下雨，让路上的多次蹚河多了几分危险。如果不是特别赶时间，现在的司机都不会选择这条路，但如果想追寻古老的探险家们的足迹，并看到一些独特的风景，这条路是不错的选择。

1894年，法国探险家李默德和吕推曾经走过这条路。当他们从那曲进入拉萨受阻，想找一条捷径撤回青海玉树时，发现有一山将索曲（在西藏巴青县）与当曲（在玉树杂多县）流域分开。翻过这座山，并越过山脚下的一片冰川后，就进入杂多县境内。从此地再往西北方向前行，便是玉树的重镇结空多。1894年3月，李默德和吕推在最严寒的季节翻越这座高达1.7万英尺的分界岭，并穿过澜沧江上游的荒野，来到了古道上的重要驿站扎西拉武寺。这条路所经之地大部分是瘦瘠的山体，裸露的碎石，但扎西拉武寺是荒凉路上的一个绿洲。

扎西拉武寺位于澜沧江源的杂多县扎青乡，距今已有800年历史。寺庙在峡谷中，背倚一壁高大齐整的岩石，面临澎湃奔流的现今铁红色澜沧江。白色的房屋在砖红岩石的映衬下，于荒野中显得格外突出。在藏区，寺庙在当地人的世俗生活中总扮演着重要角色。每年四面八方的人们来寺庙朝拜，带着各式各样的供奉品，既为了精神世界的救赎，也顺便解决一些现实事务。当李默德和吕推来到这里时，他们看到的扎西拉武寺，不仅是肃穆的宗教之地，也是当地藏族人一个世俗的市集。

“我们正好是在集会的时候抵达。”

www.dooland.com

李默德在回忆录中写道，“寺庙和山四周散落着许多帐篷，高贵富有的人用白色或蓝色的帐篷，而穷人一般用牦牛皮帐篷。生活在高原上的人，带来牦牛、绵羊、野马、熊、狼、狐狸和猞猁的皮，还有一些大黄（一种药材）、羊毛和羚羊角。城镇和山谷来的人则带来拉萨和结古镇产的羊毛制品，麝香、糌粑、盐、一些武器和铜花瓶。一个半流浪汉半商人的印度人卖着藏红花和一些廉价的小饰品，比如珊瑚珠子和人工珍珠。人群中，两个人在为一桩买卖讨价还价，他们都把右手藏在袖子里，手碰着手感知对方的报价。另一边，交易双方坐着，一会儿冷静沉默，一会儿跺脚咆哮，争吵不休，一些无聊之人站在他们周围旁观，为价格出谋划策。”

藏族人有一种快乐的天性，或许这是荒原生活特别的精神产品——可以将任何形式、任何起因的聚集，都发展成一种狂欢式的集会。寺庙是最有号召力的地方，人们既为了对佛的敬仰来到这里，也为了获取荒原生活中更稀有的热闹和欢乐来到这里。李默德记录在扎西拉武寺看到的集市，后来发展成了一个乡间舞会：“一大群集聚在峡谷的人普遍是欢快而幽默的。他们都穿着节日的衣服：身穿蓝色或红色的羊毛制品，有时候，女人的衣服会有各色的线条或者有着华丽的花边。年轻男子洗脸梳头，看上去得意自信，左耳戴着银耳环，腰间挎着刀，肩带上镶嵌着硕大的珊瑚珠子。他们会去找年轻姑娘打情骂俏。这些姑娘们将头发梳成很多小小的发辫，每一个小辫子都绑着银币、珍珠和绿松石。她们擦去平时脸上的黑色油膏，青春红润的脸上看不出一丝羞涩。还有人戴着诡异的面具，像疯子一样疯狂地唱着、跳着。在这里到处都是青稞酒，还有喝不完的茶。”

如今再到扎西拉武寺，已全然感觉不到有如过节的喧闹氛围。寺庙早从现代路网中脱身出来，成为一个群山环抱的安静角落。澜沧江的水汽上升成缭绕的云雾，浸润着两岸的草地，岩石山顶犹如石笋一般，光滑完整地从草皮上破土而出。正因为这种少有人烟的秀美，扎西拉武寺周围有不少动物出没：在河边喝水，听到汽车马达声就贴着草皮快速窜上山坡的小藏狐，头碰头挤在山崖石缝中的猫头鹰一家……如果运气足够好的话，还能看到一种三江源荒野中最珍贵也最神秘的动物——雪豹。

雪豹是唯一不会发出巨大咆哮的大猫，它总是以冷漠的态度回应人们对它的好奇和热忱。

有关雪豹

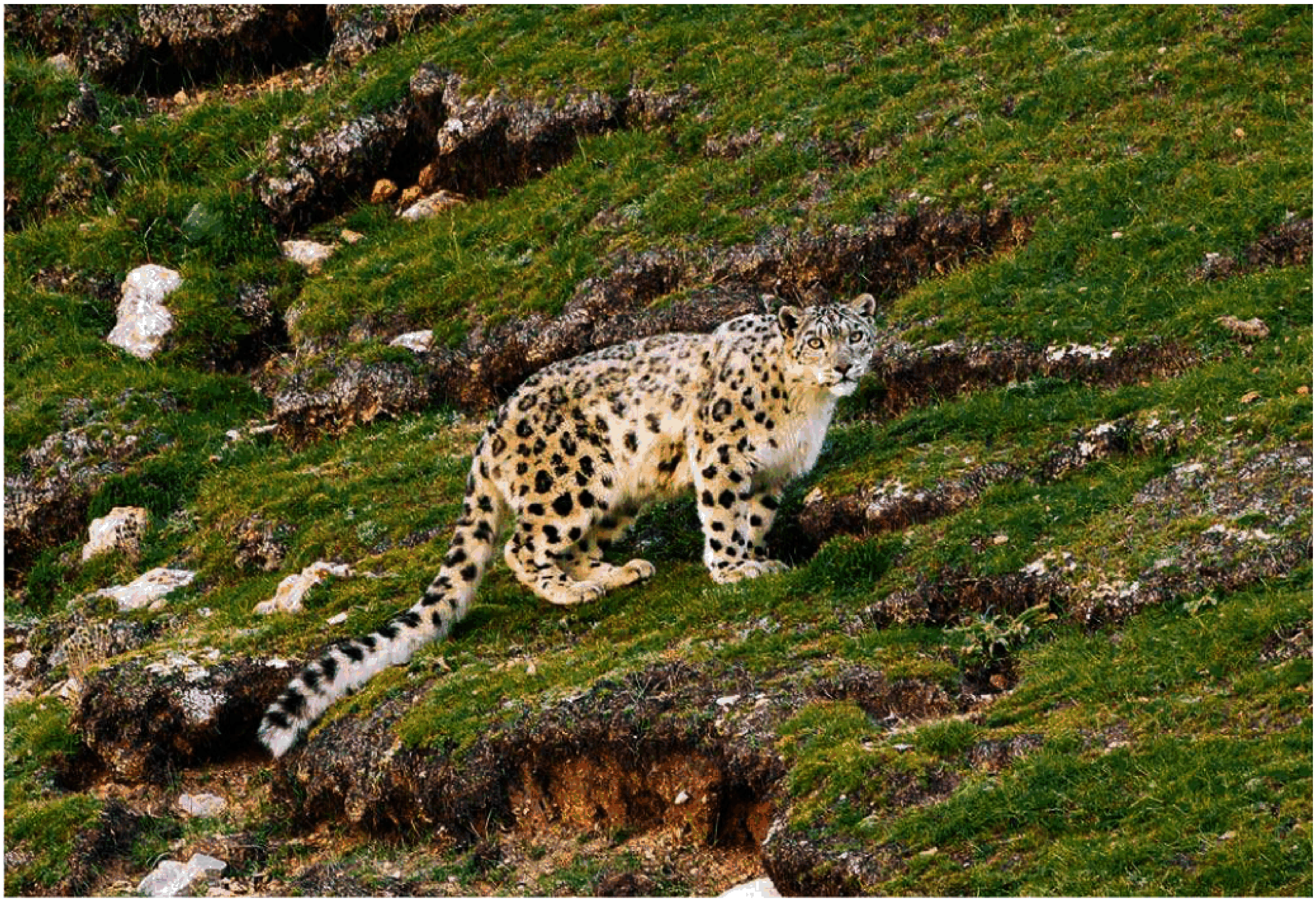
国际著名野生动物学家乔治·夏勒说，自己每次步行穿过城市的动物园时，都喜欢在雪豹前停下脚步：“它们华丽的烟灰色外衣点缀着黑色的玫瑰形花斑，就像覆盖着白雪的荒漠，它们苍白、冷漠的眼睛让我想起遗世独立。那一刻，城市仿佛消失了。”

雪豹就像是荒野的灵魂。三江源历来被称为是野生动物的天堂，雪豹无疑是这个天堂中最值得一提的动物。动物学家们称它为这一地区的旗舰物种——作为食物链最顶端的肉食者，它的生存状况能反映这里整条生态链的状况。而对雪豹的保护，通常也可以惠及整个地区的生态圈。青海省玉树州杂多县与治多县及西藏东北地区连在一起，成为我国最大的雪豹栖息地。全国估计有 2000 ～ 2500 只雪豹，三江源地区的雪豹分布密度最高。扎西拉武寺所在的山间就是雪豹出没的据点之一。

除了稀有，雪豹还拥有很多让动物研究者着迷的特质：它是强有力的生命体，全身充溢着肉食动物的力量之美，有一双直视的瞳孔，呼吸细微无声，奔跑勇猛迅捷。因为声带的问题，雪豹是唯一不会发出巨大咆哮的大猫，但这丝毫不影响它的威仪。它总是以非常冷静甚至冷漠的态度，来回应人们对它的好奇和热忱。一位在澜沧江源附近追踪雪豹多年的研究者告诉我，当他们在荒原上开着车接近动物时，大部分动物发现后都会快速跑远，但雪豹保持了一个土生土长猛兽的从容不迫，坚持在自己领地的行动节奏。有一次越野车已经离它只有几米的距离，它才非常缓慢地走开，走一段会漠然地回头看一眼。

能有幸近距离遭遇雪豹的观察者并不多。乔治·夏勒称雪豹为“幽灵”，因为它们非常善于隐藏自己。它的灰白色带斑点的皮毛，与石头颜色非常接近，如果一只雪豹在山石间静止不动，即便离它很近也难以发现。为了寻找到一只雪豹，研究者必须用望远镜一尺一尺扫动光秃秃的山脊，但也只有在极为幸运的情况下才能看到它的身影。甚至就在那些被当地人声称雪豹经常出没的山谷，研究者们进入到那里苦等几个月，常常能看到雪豹留下的猫爪痕，听到山谷中传出它独特的低沉叫声——尾音朝下，比猫叫更雄浑，但仍然罕有看到它的身影。

一位研究者告诉我，雪豹的活动区域常常在成片的石头山顶。连绵的山峰，便于它长距离奔跑。石山上另一种经常活动的物种岩羊，则是它最喜欢的食物。三江源的荒原上到处是成片的石头山，但雪豹对自己的领地非常挑剔，草皮贫瘠、石头突兀的荒山上，很少发现它的巢穴。根据研究



（董磊 摄/IBE）

三江源历来被称为野生动物的天堂，雪豹无疑是这个天堂中最值得一提的动物

者们追踪雪豹多年的经验，这种动物经常出没之处都是一些“带着仙气儿”的地方，风景非常秀美，青草茁壮，满含生命力，草甸上的石山也不能干枯裸露着，必定有云雾缭绕其间。

扎西拉武寺就是这样的地方。寺院背后的大石山上流淌下涓涓溪流，呈水帘瀑布状覆盖在悬崖上，悬崖下是被洪水掏空的栈道，里面还有一人高的冰川状的蓝白色冰塔，这是冬季的冰瀑未能完全融化遗留下的。栈道状的凹槽岩石根部，有几处泉眼，四周簇拥着各色的点地梅，清澈的泉水在绿草繁花间潺潺流入澜沧江。

一位扎西拉武的喇嘛告诉我，他们曾多次看到雪豹。这位尊贵的邻居有时会在清晨出现，最近一次甚至走上了寺庙门前的渡桥。他的手机中还留着一条前不久才拍到的视频：一个雪豹妈妈带着三只幼崽，在寺庙侧后面的山上捕食一头岩羊。喇嘛说，在雪豹捕食最敏感的时刻，他就在离现场不远的半山用手机记录着现场。这种猛兽与同样生活在荒野中的僧人看起来相安无事。喇嘛们了解这种神秘动物的很多生活细节，知道它在春天交配期最常叫，知道它怎么刮擦岩石，甚至能指出雪豹住在哪个洞穴和悬岩。那是岩山顶部的一个黑洞，洞穴左边是泛着黄绿色的绝壁，绝壁上有大片白色痕迹，是高山邻居黑秃鹫从窝中拉出的粪便，喷洒在黄绿色悬崖上。雪豹虽然对外人非常冷漠和吝于露面，但和自己的邻居却处得比较热络。据说它有时会到黑兀鹫建在低矮刺柏上的巢里休息，但大部分时间都在石山间长途跋涉寻找食物。对一只重达 45 公斤、体长约 2 米的掠食动物来说，即便是荒原的王者，也要在不间断奔走中才能活下来。

第三条路：囊谦的峡谷

我最终选择的路线是往南走，经由玉树的南大门囊谦入藏。这样做很大程度是因为在玉树称多县遇到的加久先生。他从小生长在囊谦，谈话时把最大的赞美和骄傲都留给了自己的家乡。虽然巴彦喀拉山脚下的草原已经够美了，加久却坚定地认为比起囊谦就单调多了。囊谦不仅有肥美的草场，还有森林、雪山、湖泊和山谷。这里距离西藏东北的类乌齐只有 230 公里。从类乌齐进昌都，再从昌都到



位于玉树囊谦县的尕尔寺像座吊桥，雄跨在山腰中

林芝，一路上能看到最美的高原田园风光。

囊谦位于玉树州东南部，青海省的最南端，因地利之便，是青海界内与西藏联系最为密切的藏区，也曾是藏区非常有权势的地方。在民国学者周希武绘制的《玉树二十五族区分表》中，囊谦属户 2000 余户，为玉树二十五族中之第一大族。因为囊谦千户曾为玉树地区总首领，囊谦又曾有隆庆的别称，所以玉树二十五族也曾被称为隆庆二十五族。民国初年，四川和甘肃两省争夺玉树，川边经略使尹昌衡奉令进军西藏，途经玉树地区囊谦西南部时，向当地千百户索取供给，并向北占据了结古、称多等地，同时向北京政府报告“隆庆二十五族报效投诚，愿归川管”。袁世凯政府不知道隆庆、玉树实为一地，竟做出“隆庆”归四川、“玉树”归甘肃的荒唐决定。虽然是桩糊涂案，但也表明囊谦曾经在玉树州内举足轻重的地位。

囊谦四面被高山包围，无论从哪个方向进入县城，都必须穿过一条又长又窄的峡谷。如今从结古镇方向进入囊谦，要穿越的峡谷叫觉隆尕峡。这条峡谷两侧的高山直插云天，仰头看去，两边山顶几乎在天上连成一体，车行其中，只觉得石壁似乎不堪高度的重负，沉沉地压向中央。司机告诉我们，峡谷两边的山体原来确实挤在一起，只在底部流出一点空隙，让扎曲河的水从两山之间流过。2011 年前，从结古来囊谦只能在这道天险前改道，往西翻越一座山峰后，从另一条卡荣峡谷才能进城。这便是在荒野中行路的艰难和自由——处处都有天险，但最终没有去不到的地方。如今因为觉隆尕峡中修通了公路，老路已被废弃，曾经的无数车辙被青草遮盖，成为荒原中一片看似平常的山坡。只有卡荣峡谷还保持着原貌，仍然是当地一个重要景点——江西农场通往囊谦的交通要道。在囊谦的两天，我特意去卡荣峡谷中步行了一段，希望体会这种独特的高峡地貌会给人什么样的压迫感。

峡谷外还阳光灿烂，一走进峡谷就变成阴天。山高得让人头晕目眩，山风拂动峡谷两侧黑黝黝的矮树丛，发出沙沙声，好像在前后无人的峡谷中传递某种荒野神秘的信号。一侧石壁下水流清澈，在岩石上溅起雪白的浪花，却无法冲淡峡谷中的阴郁之色。独行其中，因为寂静和孤独给人的压迫感，总不敢停步去亲近溪水或者细细观看风景，只管低头沿着七弯八拐



（徐健 摄/IBE）

的山路疾步走出峡谷。重新回到阳光下，才觉得豁然开朗，身体因为不安而产生的紧绷感也消失了。

站在峡谷入口远眺，前方就是让人长舒一口气的囊谦县城。澜沧江水系的扎曲、孜曲、巴曲、热曲、吉曲五条大河由西北平行向东南贯穿全境，将县城边的河滩冲积成一大片植物茂盛的湿地。更远处的平原上隐隐浮现农田、房舍和深蓝色山脉，一幅暧暧远人村、依依墟里烟的田园风光。

一只猎隼带着两个孩子在入口处做飞行练习，乘着风在山尖的天空上来回游荡。另有一群群的燕子也在这里回转飞行，并时不时冲击到猎隼一家的队形。峡谷口的天空显得有点拥挤，但两只小猎隼一直努力跟在妈妈的身后，不断随着气流变化方向，一会儿从这幅崖壁转向另一面崖壁，一会儿冲向更广阔的蓝天再转头折向半山腰的灌木丛。这是三江源最让人觉得特别和温暖之处——虽然这里的荒野对人显得有点残酷，可是野生动物却可以在此生生不息。我一路上听到的这里有关动物的传说，常常是以家庭的方式出现。它们在少有人烟的荒芜中，找到了族群生存繁衍的野地空间。

绝壁上的寺庙

从结古来囊谦的路上，经过拉休的一座寺院时，看到门前人头攒动，僧人们倾巢而出，吵吵嚷嚷往卡车上放帐篷，全套的炊具、水桶，还有食物。夏季是他们暂时脱离苦寒和苦修的郊游季节。在这段时间里，他们会暂时忘记修行生活的约束和限制，到美丽的河滩或者草场上搭起帐篷，度过一段与世俗生活独立，但又比寺庙修行更为自由欢乐的时光。

尕尔寺大峡谷是这个“宗教假期”里，常常被僧人们选择的野游之地。它位于距离囊谦县城大约 90 公里的地方。峡谷中植被丰富，陡峭的山坡上长满了挺直的川西云杉和圆柏，山脚下的草坪繁花似锦，削弱了大块险峻山石的压迫感。我们在峡谷中遇到了一群从附近寺庙来这里野营的年轻僧人，他们穿着红色僧袍，在溪边的一块草坪上踢足球、奔跑嬉戏、练习搏斗以及能使他们怀念起故乡和童年的各种游戏。

从这里再往前，仅一个拐角后，僧人们本真的欢乐就被隔绝开来。眼前是巨大的山崖，像一块布满层层石棱的完整巨石，横在峡谷中。巨石顶

www.docin.com

上，一排僧房像飞来石一样搁在山尖。天上流云朵朵，寺庙的庄严和巨大崖壁的沉静融为一体，这是尕尔寺给人的第一印象。它让人想起希腊建在绝壁上的修道院，都以一种孤高坚硬的姿态，表现着避开世俗的决心和苦修的精神。

多旺经师的房间更是如此。沿着山路蜿蜒穿过一个安静的村庄，上到建在参差巨石下的寺庙，会发现寺庙像镶嵌在山体上，各部分都精巧地与山势融为一体。正殿像座吊桥，雄跨在两峰之间。穿过吊桥的走道，从两块像天门中断的山石间，下到一个山崖上的小道，经师的房间就在小道尽头。房里陈设非常简单，只有一张床、一张窄几、一个书柜，除了书之外，柜上摆了一个插着黄色香气梅朵的小花瓶。窗前是一张打坐的毯子。从窗口看出去，对面是像莲花瓣一样展开的大片草坡，坡下是一汪碧绿的湖水，湖水连接的远处是看不到边的青山翠谷。

多旺经师是寺院的老师，每天在自己的房间里给寺里的年轻僧人上课。我到访这天，他上完课后给我讲了点寺院的历史。寺庙建于近500年前，一位波密的嘎青仁波切要来囊谦境内弘教，他找到了如今尕尔寺所在的大峡谷，发现这里如预言那样：草场像莲花盛开那么秀美，山崖像狮子跳崖那么威风，山间的凹洞又像鹿隐藏自己的地方那么隐秘，于是将这里选为清修弘法之地。

当他讲这些的时候，一只乌鸦飞来，落在窗前绝壁上的松树梢头呆立良久。乌鸦是荒原上一种奇特的动物，不管到什么地方，它迟早会露面。即便在零下四十摄氏度的阿拉斯加，一点生命迹象都没有，居然还有渡鸦。它黑色的身体和喑哑的叫声，就像是荒凉世界的隐喻。三江源的乌鸦有两次给我留下深刻印象。一次是多旺经师窗前这只似乎专门来聆听教诲的乌鸦，还有一次是在贵德附近的坎布拉国家公园里。我们去公园高处的一座寺庙时，每爬到扶梯的一个转弯，转头看身后，都会有不同的山景。这个以丹霞地貌著称的公园，到处是像被天火烧过的红色石岩，摆出各种各样稀奇古怪的造型，与其说是山，不如说是一尊尊巨大的红色岩石雕像。就在这么且停且走的无数次转头中，有一次看见一个红色山尖，仅仅只容下一棵树立足，树没什么枝叶，孤零零地站在红彤彤的群山中间，两只乌鸦就落在它光秃秃的树干上。高云古木间，这幅画面让人难忘。

在多旺经师的房间里和他稍作攀谈后，已近中午，多旺经师留我们吃午饭，但我已经等不及要走下山那条美丽的盘山路。走出寺庙背后摩天石崖的阴影，山谷和村庄都坐落在太阳下，阳光灿烂得几乎看不到一点阴影，路边茂盛的毛橘松的枝叶伸到山路上，浓绿的松枝梢头挂着紫黑色的松果。山路的视野极其开阔，无论转多少个弯，无论走哪一步的时候抬头往前看，都能看到对面如绿毯般开满繁花的草坡，清澈的溪水从坡脚下流过，在寺庙下方的山脚汇成一个碧绿的湖。青翠的山谷在眼前弯曲着延伸，看起来无始无终，一直通向西藏的群山。

大家都来听一点古典音乐



读者服务热线电话：
（010）84050425　84050451
84681046　84681042（传真）
E-mail:dzfw@lifeweek.com.cn
《爱乐》杂志网址：
http://www.lifeweek.com.cn/philharmonic

《爱乐》2014年第九期要目

古典音乐欣赏入门系列69

"好战者"的游戏——斯特拉文斯基的管弦乐作品
张泽亮、孙健、田彬华对斯特拉文斯基《诗篇交响曲》、《三乐章交响曲》和《C大调交响曲》的精彩解读

纪念册 勃拉姆斯《德意志安魂曲》的首演
访谈 波兰小提琴家胡贝尔曼访谈录
话题 发现拉莫（上）
现代音乐 听格莱茨基的《悲歌交响曲》
乐史空间 富特文格勒谈勃拉姆斯
作曲家档案 波希米亚早期作曲家巡礼之三——泽林卡（上）
歌唱家档案 记男高音歌唱家卡尔洛·贝尔贡齐
作品 历史左手钢琴作品撷英
听片、购片与收藏 约瑟夫·西盖蒂唱片记

《爱乐》2014年订阅须知

2014年《爱乐》月刊，每期240页，全年12期，零售单价：20元，全年定价：240元。

2014年《爱乐》邮局发行，邮发代号：82-24，读者可到各地邮局直接订阅，也可汇款至杂志社订阅。全年订阅8折优惠，订阅年价：192元。欢迎咨询、订阅与作为礼品馈赠他人。或在卓越网订购：www.Amazon.cn

邮局汇款：北京市朝阳区霞光里9号B座
邮编：100125
收款人：爱乐
银行汇款：开户行：工行王府井金街支行
户名：三联生活周刊
账号：0200000719004641092
网上支付：www.lifeweek.com.cn



2014 第2届

三联生活周刊

IDEAS AGORA

思想·广场

2014/9.20-9.21

北京 798艺术区

尤伦斯当代艺术中心

20 场讲演、对谈、三人谈

2 场音乐演出

2 场电影放映

1 场戏剧排演

1 场舞蹈剧场

1 场建筑装置演示

三联生活周刊“思想·广场“，我们期待模拟一个多重思想交汇的广场空间。我们计划在每年9月中旬，在同一地点汇集不同学科的学者、作家、艺术家，连续在两天时间内开办开放讲座、对谈、展览、音乐演唱，戏剧排演，以此造就一个广场空间。我们为其取名为“思想·广场”，"广场"取古希腊agora之意，在此，所有的参与者自由而公开地分析我们的憧憬、家园、历史，流行的观念或古老的智慧，以及我们的关切。

2014年第二届"思想·广场"将再次举办，我们将延续2012年“思想·广场”的开放、多样、活跃的外在形式，盛邀各个思想领域的思想者为这个广场注入力量和智慧。

主办方 三联生活周刊

承办方 CLEAR SEA 海青文点

协办方 UCCA Ullens Center for Contemporary Art 尤伦斯当代艺术中心



三联生活周刊 010-84681395

尤伦斯当代艺术中心 010-57800200

思想·广场

扫描二维码，即刻安装三联生活周刊移动端阅读

或发送短信“三联生活周刊”到12114获取下载链接

生活 三联 LIFEWEEK



玉树通天河畔勒巴沟的水嘛呢

吐蕃摩崖石刻：唐蕃古道的路标

吐蕃石刻，除了是艺术性的文物遗存，还是一种路径通道的标志。有石刻的地方，必然曾经有大量人口经过和停留。如果将发现石刻的这些地点以及文成公主庙联系起来，说明从玉树往南可能有通道，就会呈现出多种可能性，由此探讨出曾经活跃在唐朝和吐蕃之间，除唐蕃官道之外更多的交通要道。

记者 **李翊**

勒巴沟的摩崖石刻

距玉树州首府结古镇东32公里通天河西岸的群山间，有一条长约8公里的峡谷，也就是俗称的勒巴沟。从沟口的“古素赛麻”佛塔往里走不远，有一处古铜色的裸露崖壁，上面是一幅阴线石刻的《礼佛图》，据说这是当年文成公主进藏时留下的遗迹。

《礼佛图》上，释迦牟尼袒上身立于仰莲座上，左手置胸前持一莲花，右手结施与愿印，身后有圆形火焰纹项光和拱形火焰纹龛门，上面刻有华盖。佛祖右手边刻有四个朝佛的人，依次是文成公主的侍童、松赞干布、文成公主和文成公主的侍女。松赞干布头戴吐蕃时期的塔式缠头，宽袍大袖，双手捧一只供奉用的钵碗。文成公主身披无领裘皮大氅，手捧莲花。四人神情肃穆，恭敬，显示对佛祖的无比虔诚。佛祖脚下，刻有老虎、豹、大象、鹿等动物，其意为六道众生齐来聆听佛祖讲经度化。《礼佛图》属盛唐雕刻造像风格，图中人物丰满，神态安详，以高矮大小相区别：释迦牟尼像高3.4米，松赞干布像高1.5米，文成公主像高1.3米，她身后的侍女像高0.9米。

在礼佛图左侧不远处，一块青色石壁上雕刻有一幅《三世佛图》。画面中心为释迦牟尼像，手结转法轮印，半跏趺坐在双层仰莲狮座上。释迦牟尼左右两侧跏趺坐的是过去佛和未来佛，过去佛已经残毁。画面上部有四个合十交脚菩萨像，画面左下方为四个双手合十的牛头人身或人头蛇身像，是为天龙八部中的诸天。佛图右下方有一些古藏文刻字，据此可判断石刻是一件吐蕃时期的作品。

在更深处的贝纳沟，摩崖岩壁上还凿刻了气势恢弘的大日如来佛等九尊佛像。

盛唐年间，松赞干布慕大唐繁荣，向唐朝请求联姻。公元641年，唐皇李世民以宗室女文成公主许嫁松赞干布。文成公主与庞大的和亲队伍沿唐蕃古道进藏，唐蕃古道因而又被藏族人恭敬地称作“迎佛路”。

文成公主的故事流传已久，然而，令学术界颇为遗憾的是，直至现在，对文成公主当年入藏的路线并没有确切的考证。通常认为，文成公主入藏走的就是唐蕃古道，然而，这条唐代以来连接中原及青海、西藏乃至尼泊尔、印度等的必经之路到底途经哪里，一直没有确切的考古考证。中外学者论及“唐蕃古道”大同小异，认为唐蕃古道就是唐蕃驿道，即公元7世纪至9世纪唐王朝与青藏高原吐蕃王朝政治、经济、文化交流的交通道路，所依汉文文献不外唐蕃使臣往来及两次唐公主进吐蕃相关记载。大致线路为长安（西安）经兰州（今兰州）、鄯城（西宁）、截至桥（玉树县）、野马驿（聂荣）、閤川驿（那曲）、农歌驿（羊八井）至逻些（拉萨），全长3000余公里。

北京故宫博物院研究员罗文华在接受本刊采访时说，四川省文物考古研究院与故宫博物院合作的“康巴地区民族考古综合考察”，于2005年对四川甘孜州石渠县境内的文物遗存进行了调查，在此基础上，四川省文物考古研究院于2005～2006年对松格玛尼石经城和照阿拉姆石刻进行了田野考古调查，并发表了专业调查报告。在此基础上，2010～2013年，四川省文物考古研究院联合甘孜州石渠县文化局对石渠县境内的早期石刻开展调查，陆续在石渠县境内发现3处早期石刻群，分别为须巴神山石刻群、白马神山石刻群、洛须村石刻，总计石刻18幅。

2013年6月，四川省文物考古研究院联合北京故宫博物院、中国藏学研究中心、陕西省考古研究院的相关专家赶赴石渠，对新发现石刻的题材、时代和价值等进行了认定。专家们确认这3处石刻群为吐蕃时期石刻。

罗文华说：“这些石刻的发现为唐蕃古道沿金沙江流域的走向提供了资料证据，也为文成公主进藏路线提供了另外一种可能：或经过四川。”

作为路标的石刻

此次新发现的3处石刻群中，须巴神山石刻群是新发现数量最多、分布最密集的一处。

须巴神山石刻群位于长沙干马乡乡政府西侧0.5公里的须巴神山东面山脚处，现存石刻14幅。石刻群紧邻公路，集中分布在山脚平整的石壁以及散落的大石上。这里的石刻保存较好，大多是阴线刻，仅两幅采用了减地浅浮雕的技法。

四川省文物考古研究院王婷介绍，第一幅石刻为侧身站立的半身人像，头戴高筒冠，两股发辫垂于胸前，耳根处用发绳系成结，身着长袍，是典型的吐蕃时期贵族形象。该像有圆形火焰纹头光，手持长茎莲花，应为菩萨，是石渠地区首次出现身着吐蕃贵族服饰的菩萨形象。第7幅上部中央为佛像，其下8排是古藏文题刻，中国藏学研究中心陈庆英老师对此进行了释读和转写，认为是极少见的完整的吐蕃王朝时期镌刻的赞颂佛像的赞颂诗，弥足珍贵。第5幅为4排古藏文题刻，第一行出现了“赞普赤松德赞父（子）”，内容是祈愿赞普（注：吐蕃君长的称号）圣寿绵长，国政兴盛，使众生得到幸福和解脱。第11幅为阴线刻的飞天像，头戴高筒冠，身披披帛，下身着裙，手持带茎莲花，腰部两侧有大型翅膀，身体呈“之”字状，下身隐于翅中。“这样身着吐蕃式服饰的飞天形象在吐蕃图像中鲜有发现，既是重要的图像资料，也具有吐蕃佛像图像本土化的典型特征。”罗文华说。第13幅为12排古藏文题刻，在去年5月的调查中，中国藏学中心的熊文彬研究员现场释读时，又发现了“赤松德赞父子”的内容。第7和第13幅古藏文题刻为须巴神山石刻群的断代提供了



（黄宇 摄）

刻在石壁上的《礼佛图》

重要的资料，能够判断雕刻于赤松德赞时期，即8世纪末至9世纪初。

“这些人物都是吐蕃样式，这种样式从敦煌壁画以及西藏仍保存的石刻、壁画中都能找到。目前发现的藏区早期摩崖石刻或造像的资料中，较少有古藏文题记，为文物遗存的断代带来了一定难度。其中仅西藏昌都地区仁达摩崖造像和青海玉树贝纳沟文成公主庙的摩崖造像等较少文物点有造像题刻能够准确进行断代，成为研究吐蕃石刻和造像重要的参考资料。因此四川石渠县须巴神山石刻群的发现尤为重要，是研究吐蕃时期佛教头像和古藏文的重要资料。”罗文华表示。

专家们认为，此次考古重大发现对唐蕃古道走向或文成公主进藏的路线考证提供了新资料。文成公主当年的进藏路线到底是哪条？长期研究唐朝文化的陕西省考古研究院副院长张建林说，唐蕃古道从长安出发，传统观点多认为经过兰州、西宁，后到那曲，再到拉萨。唐蕃古道是唐朝和吐蕃往来的官道，这条通道沿途有驿站设施，但玉树经那曲至拉萨一线至今未发现吐蕃时期的遗迹存留。而近20年来，在藏、川、青一带吐蕃佛教造像多有发现，从青海玉树至四川石渠，再至西藏江达、察雅、芒康，南北贯通，更有林芝米瑞第穆萨摩崖碑铭、工布江达洛哇傍卡摩崖造像东西呼应，形成了一条与唐蕃古道并存的佛教传播路线。石渠县此次新发现的吐蕃石刻说明，唐蕃古道这条传统线路以南，唐朝与吐蕃之间也许还有另外的通道。

“唐代，中国境内有两大政权，唐朝和吐蕃。丝绸之路带来了大量财富，因此对河西走廊的争夺成为双方多年争战焦点。文成公主远嫁是唐蕃之间一个重大历史事件，围绕这个核心产生大量问题：唐蕃之间以什么道路沟通？通常的说法是经日月山进西藏，但这一说法难以成立。即使到了近代，依靠马队穿越唐古拉山进西藏也是件困难的事。”罗文华推测说，“吐蕃是游牧民族，青藏高原地广人稀，从吐蕃入唐朝，往往一走就是大半年，松赞干布一定会选择一个既适宜安营扎寨又能放牧的地方，所以他选择的道路一要靠水，二要能放牧。如果这么考虑，理想的选择是沿金沙江走河谷地带，地势平缓，又靠近草原。到了冬天枯水季节，还能跨越金沙江。”

罗文华将吐蕃石刻比作路标，在他看来，石渠县发现的吐蕃石刻和在勒巴沟发现的石刻有惊人的相似性，而如果将发现石刻的这些地点以及文成公主庙联系起来，说明从玉树往南可能有通道。“问题在于，这两条道路是否相连？现在是连着的，那么过去呢？这究竟是一条路还是两条路？”

“此外，横断山一带三江汇流形成


（黄宇 摄）

刻在山崖高处的石刻只有攀爬才可看见

的南北走向大河谷，也是自古以来的一条通道，甚至成为民族大走廊。从这点看，石渠及周边像一个丁字路口，从这里向西走也有可能到达。”

张建林认为，这些石刻群表明，石渠县也是唐朝与吐蕃交往的交通通道经过地之一，可能是一条佛教传播之路，也可能是运兵之路，或是商路。

根据石刻的题材全部为佛教内容，相对应的祈愿文也都跟佛教和为赤松德赞祈福有关，有人会有这样的疑问：什么人会经过雕刻石刻群的石渠县？为何石刻的祈祷对象不是自己家人而是赞普？罗文华推测，这些石刻的作者很可能有官方背景，而这条道路也势必是官商常行的通途。从而证明石渠历史上至少是唐蕃官道中一条不为人知的辅助线，甚至还可能会是文成公主进藏百年后的一条进藏主线。

从已发现的石刻风格看，石渠县境内发现的吐蕃时期石刻群部分雕刻具有典型的尼泊尔艺术风格，但令不少专家困惑的是，到底是尼泊尔影响了这一地区的文化，还是从长安来的汉文化影响了这一地区？难道这一地区的雕刻是典型尼泊尔艺术加上吐蕃艺术并由汉族工匠完成的杰作？

“此次石渠的新发现再次证实了以胎藏界大日如来为中心的信仰在藏东地区的流行，而大日如来八大菩萨的组合与敦煌的模式并不完全吻合，因此，许多学者将这种信仰与敦煌直接联系起来的观点应当更为慎重。其风格固然与敦煌帛画有诸多相近处，而这种共同的风格来源与尼泊尔造像有显而易见的近缘关系，这一点已经成为学术界越来越广泛的共识。”罗文华认为，尼泊尔艺术风格并没有通过中亚传播到中国的先例，这是否说明，这种风格极有可能通过西藏影响到这一地区？也就是说，尼泊尔艺术不仅推进到拉萨地区，而且透过吐蕃向东的活动一直传播到今天的藏东地区。

“在雅砻江上游长沙贡马乡发现的摩崖石造像不仅数量多，而且很集中，其风格和主题与远在西藏昌都的摩崖造像惊人的一致，即在雅砻江和金沙江两河流域广大区域内，存在着一种以尼泊尔风格为主，融入吐蕃元素（如翻领大袍、筒状缠头等），吸收汉地特征的艺术传统，准确地说，这些摩崖造像实际上是汉地、吐蕃和尼泊尔样式的混合，是汉藏两族的工匠共同创作的结果。”罗文华说，“石渠的新发现大大拓展了我们的视野，并将我们的目光从金沙江流域转至雅砻江流域，将单纯的敦煌、吐蕃的相互影响模式转向更复杂的尼泊尔、吐蕃、汉地三地互相交流模式。对这些造像的研究再次证实，藏传佛教艺术的交流从早期开始就已经在东西两个方面同时进行，这正是造就吐蕃艺术面貌的根本因素。”



平板客户端

数字精选版：
在App Store、各大安卓市场中
搜索“三联生活周刊HD”即可免费下载
（支持NewiPad Retina高清屏幕）

iPad原貌版：
内容完整，年订阅价低至3元/期，
在App Store搜索“三联生活周刊iPad版”

手机客户端

3.0版全新上线，完美支持iPhone5，
微博、微信一键分享

在App Store里搜索
“三联生活周刊for iPhone”免费下载

在各大安卓市场搜索“三联生活周刊”
免费下载安卓手机版

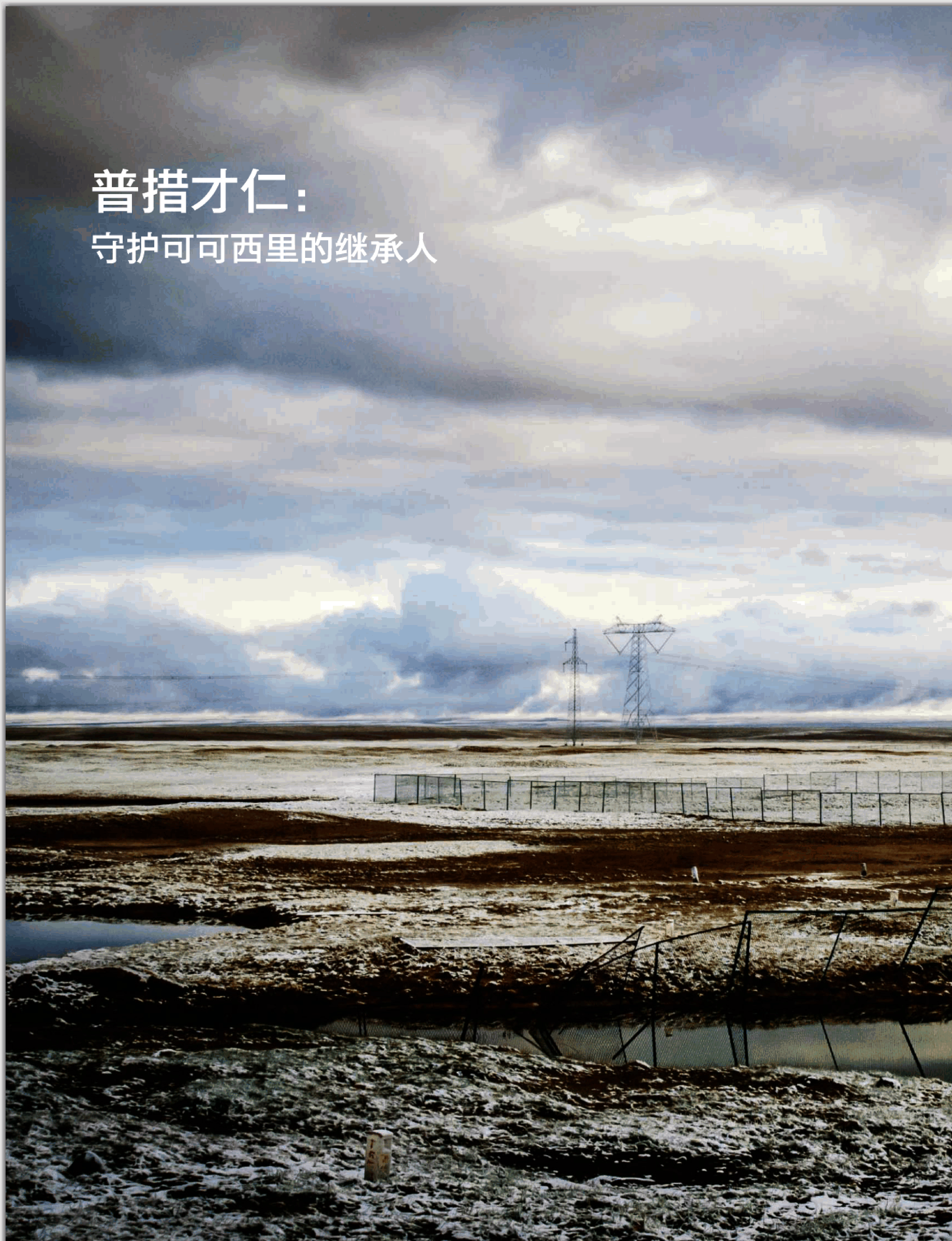
微博
@三联生活周刊
或扫描二维码

微信
搜索lifeweek
或扫描二维码

扫描二维码直接下载客户端
或手机发送短信“三联生活周刊”
到12114获取下载地址

彩信手机报
每周六期，当周杂志核心内容。8元包月（需开通彩信服务，价格不含通信费，前72小时免费试读）
移动：发送SLZK到10658000订阅　联通：发送SL到10655111订阅　电信：发送SLZK到10659000订阅

普措才仁：
守护可可西里的继承人





（张墨含 摄）

可可西里是世界上原始生态环境保存最完美的区域，它自然条件恶劣，人类无法长期生存，但却是野生动物的家园



不冻泉保护站站长普措才仁是索南达杰的外甥、扎巴多杰的儿子，他继承家族的信念守护可可西里已经十几年了



2012 年 5 月 14 日，可可西里巡山队员秋培扎西（左一）和松森朗宝在巡山途中推动陷进雪地的汽车。可可西里到处是沼泽泥潭，陷车是家常便饭

在进入长江源的路上，我们轻易就看见了从可可西里产羔回迁的藏羚羊，最近的时候，连它的表情都很清楚，这让我对可可西里产生了向往。在过去的 20 年中，那里是守护藏羚羊最著名的区域，在普通人眼中，可可西里的基调总是压抑的，神秘的无人区、恶劣的环境、猖獗的盗猎者和悲壮的守护者。于是约到了普措才仁，他是传奇人物索南达杰的外甥，现在是不冻泉保护站的站长。

记者 杨璐

藏羚羊的栖居地

我们的车队途经可可西里的时候，正是藏羚羊产羔的时节。每年五六月到 8 月，四面八方怀孕的藏羚羊要赶到可可西里的卓乃湖、太阳湖和可靠湖的上游产仔，这些生产的藏羚羊妈妈是巡山队员最著名的保护对象。“我见过最痛心的一幕是，母羊已经被打死了，小羊还是生出来了，可能是一种求生欲望吧，它就去喝已经被剥皮的妈妈的奶，这只小羊长不大的，那是最难受的时候。”普措才仁说。

普措才仁身高有 1.9 米，非常强壮，是南京警察学校特警班出身，有一种单纯的正义之气。他是索南达杰的外甥，索南达杰被杀后，普措的父亲扎巴多杰接过了守护可可西里的责任，在盗猎分子里打出了野牦牛队的声望。而现在舅舅和父亲都不在了，普措才仁继承了家族的信念，加入可可西里的森林警察队伍，已经进山巡查了十几年。

也许是常年驻扎在野外跟盗猎盗采分子打交道的缘故，普措才仁不善言辞，非常直爽刚烈，语气时常不自觉就流露出正在执法的威严，只有讲到可可西里和藏羚羊时，才滔滔不绝，神情话语也柔和了不少。“可可西里”在蒙语里是“青色的山梁”的意思，藏语叫这个地区是“阿钦公加”，是目前世界上原始生态环境保存最完美的地区之一。它的自然条件恶劣，人类



（吴光于 摄/新华社供图）

无法居住，可却是高原野生动物的家。

可可西里其实由三个自然保护区组成。普措才仁告诉我，要想理解可可西里和巡山队员必须得从可可西里的地理说起。以昆仑山为界，北部是新疆的阿尔金自然保护区，西南则是西藏的羌塘保护区，可可西里自然保护区在昆仑山的南边，乌兰乌拉山的北边，东到青藏公路，西到省界，下辖 4.5 万平方公里，占整个可可西里最大的面积。沿着青藏公路是普措所在的不冻泉保护站、公益组织的索南达杰保护站、五道梁保护站和沱沱河保护站，它们一字排开，守护着这块神秘而脆弱的无人区，防止贪婪的人们盗猎和盗采。

不冻泉保护站大约是一个对角线的位置，普措说，是可可西里最著名的两个湖泊，一个是藏羚羊产羔的聚集区卓乃湖，一个是他舅舅牺牲的地方太阳湖。“我们在卓乃湖有一个检测站，因为那里自然条件太恶劣了，我们只在夏天住人。卓乃湖旁边有一个鬼门关，是沼泽地，车很容易陷进去，一天只能走 1 公里。太阳湖旁边有一个温泉，从前盗猎最猖狂的时候，它旁边有一个我们叫屠宰场的地方。为了抓盗猎的，我在太阳湖旁边的山沟里守过 40 多天。”普措才仁说。

距离不冻泉保护站最远的位置，大约到了青海的省界，是普措才仁和同事们的避风港——鲸鱼湖。普措说，即便像他们这样长期在可可西里工作，还是会像普通人一样得高原病，在紧急的情况下，救援是来不及的，只能把病人送到鲸鱼湖。可可西里最高处的海拔在 6700 米，卓乃湖也有 4700 米，鲸鱼湖的地形是陷进去的。

年复一年，普措才仁和同事们就开着车，带着帐篷在这些山湖间巡查追捕，冬天主要抓盗猎的，夏天既要抓盗猎的还要抓盗采的，特别是藏羚羊产羔的季节。“从前设备没有那么先进，每年五六月份，我们在卓乃湖扎好帐篷，能够监测到一二十公里的湖面就可以了，不会到处走，就像井底之蛙一样。所以藏羚羊对我们来讲就很神秘，好多天一只羊都没有，突然有一天一打开帐篷，所有的羊都到湖边来了，成群成群的，距离我们很近，就像自己家里养的牲口。又突然有一天，所有羊都不见了，一点预兆都没有。后来设备好了，我们分头去看，才明白没有那么神秘。”

因为同藏羚羊朝夕相处，普措才仁虽然不是动物专家，却对藏羚羊的习性很了解，听完我讲述看见藏羚羊的地点和经历，他推测那应该是产羔后回迁的母羊和小羊。“我们在湖边就看着藏羚羊生产，生出小羊来就给它计时：大约一两个小时后，小羊就可以站起来了；六七个小时，小羊就可以跟着母亲奔跑了。”普措才仁说，藏羚羊的胎盘是禽类的美食，所以最近几年，除了观察藏羚羊生产，队员们还要监测禽流感的疫情。

守护着藏羚羊，普措才仁和同事们却不能生出普通人对宠物的感情，尊重自然规律才是对待这种稀缺动物的正确态度。“藏羚羊也有天敌，狼、狐狸啊，它们来攻击，我们是绝对不能插手的，只能是说母羊被咬死了，或者追散了，我们就把小羊带回来，养在索南达杰保护站后面的草场上，一年到两年后，打开栅栏，把它放走，从此以后是死是活，都不能管了。”普措说，藏羚羊的淘汰率是非常高的，每年的交配时节，就能看见两只公羊互相打架，赢了的那一只跟所有母羊交配，输了的那一只就要离开羊群，一定是最强壮的羊才能留下后代。藏羚羊奔跑速度非常快，时速达到 60 公里，跑得慢跟不上队伍的，也就被尾随的狼吃了。所以，体质弱的藏羚羊是无法在这样严酷的环境里生存的，注定要被淘汰，帮得了一次，也帮不了第二次。

只有很少数的情况，需要普措才仁和同事们出手：“如果正在产羔的羊群受到狼群攻击，有十几二十只狼那种，我们得把狼赶走，但是又不能打死他们，我们就用烟幕弹，一打出来，烟特别大，狼和羊都散了。狼跑掉了，羊该回来还是会回来。”普措才仁说，无论什么动物都是不能打死的，他们曾经在可可西里被困 20 多天，只有 7 天的口粮，救援队伍到不了，管理局的领导特批他们打一头牛，可他们吃青稞糊维持生命也没有打。“很奇怪的，我们这里原来有打猎的传统，可是进了管理局保护站，我们真的就不打猎了，出去到餐馆连野味都不吃。”

藏羚羊是可可西里里最著名的野生动物，除了它们，普措才仁还要跟其他的野生动物打交道，他虽然不怕狼，可遇到离队的野牦牛就没了办法。“如果你看到一群野牦牛，你进去怎么玩都没事儿。但如果只有一只，就得想办法躲开。离队的野牦牛很紧张，



在巡山队员的守护下，藏羚羊可以在可可西里安全地生息繁衍

你还撞上去，它一定顶你。我有一次遇到了一头野牦牛，它在后面追我的车，把车都顶坏了。”

比藏羚羊更罕见的是雪豹。普措才仁说，雪豹会在昆仑山南麓的豹子峡活动，那里是可可西里海拔最低的地方，水很好，巡山时候可以看到雪豹活动的痕迹。雪豹很孤僻，也非常敏捷，管理局50多人，这么多年只有4个人亲眼见过。“我们7个人巡山到那里，一抬头看见雪豹在山上，那是个秃山，它的毛色跟山有反差，刚好光线又照在那一块儿，所以看得很清楚。我们走在前面的4个人就喊，后面的人摔着跑过来，它就已经不见了，就是那么快。”

巡山

在可可西里巡山，不是想象中开着车一马平川地飞驰，窗外是连绵壮阔的山脉和奔跑的野生动物那种痛快的感觉。普措才仁说，巡山可以说是寸步难行，可可西里里面几乎没有路，到处是泥潭和沼泽，唯一算得上路的是早年盗采的大型机械留下的车轮印，理论上巡山一次往返是七八天，可具体时间谁也说不准，一旦陷车，就被困住。

这样的路况需要技术高超的司机，普措才仁的车技很好，长江源那种经验丰富的司机都要结伴进入的地方，他单车就能走。“我13岁时候放暑假，跟着野牦牛队进可可西里，没有情况的时候，我就开车。野牦牛队的队员坐在旁边看着，一个动作不对就用扳手打我。那时候我太小了，大家就开玩笑说，我开车就只能看见两只白手套。”普措才仁说，他特别喜欢看大人手的动作，喜欢模范，野牦牛队的队员怎么把车开进去，他就怎么把车开出来。技巧娴熟了，就要开始积累经验锻炼眼力。“从玻璃窗看出去，水的深浅、水沟跟实际不一样，非常难判断，只能是一次吃亏陷了车，记住当时什么样，下次就知道怎么处理。”

即便这样，陷车还是巡山中的家常便饭。普措说，没有人可以躲得过沼泽地，因为沼泽地不是恒定的，可能今天是沼泽地，明天又不是了，因为紫外线太强，表面上晒干了，硬邦邦的，以为是地面，其实下面全是水。下雪天更糟糕，一路上陷车挖车留下的大坑，全被雪盖住了，返的时候掉进去就算你倒霉，“有时候1公里之内挖了十几二十次，连着的大洞，回来时候只能记住几个，另外的就掉进去了，这个概率非常高”。

处理陷车是个体力活儿，一天一夜挖不出来的情况很多。普措说他小时候就有了这样的经历，有一次跟着父亲和野牦牛队的队员巡山，发现了盗猎分子，因为有他在场，大人们不想让他看见残酷的场面，于是没有直接抓捕，安排两辆车去包抄，让他避开。结果他们分队的两辆车过河时候陷进了水里。“我们那时候开的是北京吉普212，车里全是积水，晚上就睡在车顶上，什么吃的都没有，后来找出吃方

便面剩下的调料包，在河边捡了一个生锈的罐头盒，喝那个调料水充饥。”

普措说，最惊险的一次陷车是2008年。“在可可西里被困了20多天，差一点就出不来了，那是我十几年最危险的一次，天灾不能开玩笑。人为的话，我是执法者，心理状态比犯法者好，比枪也好，打也好，都打得过。天灾真的没办法，人斗不过天。”普措说，那次巡山，连着十几天下雨下雪，一路走一路在陷车，一共陷了80多次。“每一次陷车，我们都是又盖房子又修路，挖车的土方量可以盖出一间小房子了。”普措说。

继承人

见到普措才仁的那一天，他正忙着给保护站的队员们采购巡山要带的口粮。他说，巡山十几年，吃方便面已经到了闻到味道就想吐的程度。但是可可西里管理局隶属于玉树州，经费很少，买不起更多更好的食物。管理局的老领导调到治多县当县领导，那天刚好回来看他们，普措打算去化缘，给队员们改善一下。普措自己本来有机会过另外一种生活，他在南京警察学校读的大专，可以留在经济发达的江苏警界工作的，但他还是回到了可可西里。“这个事儿不能用社会上的眼光看，那些转山的、磕长头的，在世俗看来，他们图啥，我的选择也是一样的，在我看来。回可可西里是件天经地义的事情。”普措才仁说。

普措才仁几乎是在可可西里中长大的。他说，1990年的大雪灾后，他舅舅索南达杰意识到可可西里的重要性，向上级打报告成立了西部工委，保护野生动物资源，打击非法采金行为。盗猎盗采的人中不乏亡命之徒，普措说，舅舅曾经向父亲扎巴多杰透露过，有早晚要在可可西里出事的预感，如果真的发生，希望扎巴多杰能够接替他。索南达杰被杀后，扎巴多杰一面寻访凶手的踪迹，一面要求调到可可西里工作。“我父亲是自愿降了一级行政级别调到西部工委的，他必须来，这是男人之间的约定。”普措说。

还是少年的普措就这样跟着父亲进了可可西里。“现在我想起来，觉得他带着我，就是为了让我熟悉环境的。”普措说。他从小就很调皮，11岁就敢带着小朋友偷开汽车，妈妈不想让他像可可西里中奔跑的野牦牛一样横冲直撞。“我本来想当兵的，老娘不让去，把我送到西宁的财校学会计，为了磨我的性格。那三年的学习度日如年，每天下午两个小时，坐在那里练习写数字，打算盘，把人搞崩溃了。我坐不住，天天被珠算老师骂。”好不容易熬过了三年，带着派遣单回到了玉树，当时父亲已经不在了。州上本来要把他分到地税去，可他自己要求到林业执法队工作，他说：“我舅舅、我爸爸出事，从来没找过组织，这里头有很多辛酸就不说了，我只有这么一个心愿，到从小熟悉的可可西里工作，抓坏人。”

普措才仁就这样同一群年龄相仿的小伙子成了守护可可西里的新鲜血液。他的伙伴格莱是一个瘦小而文雅的男人，曾经是五道梁保护站的站长，现在管理局工作。他说，年轻的时候全凭一腔热血，不知道什么是害怕，跟手里握着枪的盗猎分子狭路相逢，就装作要拔枪的动作，硬是用气势唬住盗猎分子缴械投降。林业执法队只有行政处罚的权力，为了加强执法，所有队员又读了警校，转成森林警察。

再次回到可可西里，普措如鱼得水。“主力巡山就是我们。没有固定的时间路线，我们有自己的根据，可是不能说，盗采盗猎的人如果研究明白就不行了。年轻时很急躁，一旦发现盗采盗猎的踪迹，我们就没日没夜地追，久而久之腰肌劳损成了职业病。现在就从容多了，盗采的人有大型机械，走得很慢，路也不熟悉，一旦被我们锁定，根本就跑不了。”普措才仁说。外人眼中的秘境和禁地，普措跟同事们熟悉得像自己家园子，“我们巡山不用GPS，全凭感觉，北极星在左手，就可以定位青藏公路的位置。连着下雪下雨看不见北极星，还可以找大河，跟着大河走，它绝对会给你带到最大的湖，就知道在哪里了。”

不巡山的时候，普措才仁跟同事们做的是盗采盗猎的预防工作。“我们抓了2000多个打藏羚羊的人，90%是哪里人我们是有统计的，我们就到那些地方发宣传单、讲政策，讲包庇、销赃、不作为的后果。跟在可可西里范围内的牧民、饭馆说好话，培养感情，让他们配合工作。”

2004年后，盗猎藏羚羊的减少了。“90年代我们抓盗猎的，抓了放，放了抓，他们的行话是抓十次，只要成功一次就赚回来了。现在不行，杀一只就可以立案，两只就是重大案件。藏羚羊很好打，晚上开着车灯，一打就是一片，那就要判15年到18年，划不来。”普措说，青藏铁路开修后，信息传播发达，人的思想也转变了，经常在这条路上的司机、军队和牧民都很重视保护藏羚羊。藏羚羊迁徙的时候，自愿帮助拦车，让羊群通过。

我们能在比较近的距离看到藏羚羊，跟整个环境的改变有很大关系。但是普措才仁和同事们的工作没有减轻，新的目标是打击盗采金矿。“打藏羚羊的启动资金很少，采金矿不一样，要租设备，要雇人，没有几百万元做不了这个生意。这些盗采的人本来就很有钱，不好管，而且我们抓到了只能以罚款处理，罚几十万元对他们不算事儿，挖几天金子，运气好的就出来了。”更复杂的情况是，同可可西里保护区只隔昆仑山的阿尔金保护区允许挖金矿。“有一段时间，我长期在阿尔金到可可西里的必经之路上扎帐篷，给阿尔金的采金队做登记，把故事讲好。昆仑山，谁都能看见，采金不能翻昆仑山。如果让我在可可西里看见你们，不算误闯，肯定抓你们。”普措才仁说。

（实习生任少博对本文亦有贡献）



藏戏是在广场上演出，而且要持续一天。图为甘肃郎木寺镇的藏戏表演

洛桑扎西：民间的藏戏传承人

没想到约洛桑扎西的采访如此辗转。第一天采访，整晚没说上几句话，他要带着藏戏班赶三个场子，演到凌晨才能结束。第二天采访，他迟到了两小时，参加北京派下来的藏戏调研组活动。如果再推迟几天，雪顿节的排练就开始了，那是一年中藏族人和藏戏最重要的节日。跟想象中冷门的地方戏曲萧条凋零的景象不同，藏戏一直这样隆重而热烈地表演了几百年。

记者 / 杨璐

童子功

格拉丹东酒店的14层楼是拉萨市内一个观景的好去处，从落地玻璃窗望出去，是号称“拉萨之肺”的拉鲁湿地。正是拉萨最美时节，窗外满眼绿色，跟市中心布达拉宫、大昭寺的庄严肃穆不同，这里的自然风光让人生出一种欢快、手舞足蹈的心情来。酒店大厅的正中间做成了仿古的长廊，表演就在长廊里进行。洛桑只跟我们打了一个招呼，就急忙回到长廊，下一个节目是一段藏戏的开场舞，他必须去敲鼓。他告诉我，跟内地戏曲伴奏用丝弦管笛不一样，藏戏的伴奏只有一鼓一钹，动作、舞蹈的节奏全都听命于敲鼓的人，别人敲鼓，他不放心。

震耳的鼓点很快就响起来，廊中多了几个穿着藏族服饰的演员，有男有女一字排开，还有人戴着巨大的面具，他们并不唱，只是随着鼓点舞蹈，鲜艳的衣袖裙摆随着身体的扭动跳跃而挥舞。这是藏戏的开场，有7个代表猎人的温巴、7个代表仙女的拉姆，一个代表王子的甲鲁，一个代表加持长者的甲鲁组成。酒店的表演只演出了开场，真正的藏戏是比内地地方戏庞大得多的演出，它在广场上表演，一部戏需要演一天，正戏的演出里插入歌舞和喜剧，观众还可以上去献哈达、青稞酒。

洛桑扎西今年36岁，从第一次登台演藏戏到现在已经24年，他虽然今年才被评为西藏自治区藏戏的非物质文化遗产传承人，可实力早已经被业内认可。西藏自治区非遗办负责人阿旺旦增告诉我，洛桑蝉联两届自治区藏戏比赛个人一等奖，他的声音条件、唱腔、舞蹈、编戏和带徒弟的能力都很强，是一个综合型的演员。

与正式拜师学艺的那种戏曲演员不一样，洛桑扎西走的是一条天生天养、自学成才的路。他生在山南地区的一个小村子，全村以种青稞和放牧为生，现在还没通公路，很封闭，最受欢迎的娱乐活动就是看藏戏。洛桑告诉我，村里人喜欢藏戏到了生病躺在床上，一听说有藏戏都能马上起来去看的程度。洛桑的爷爷是村里的藏戏演员，据说还跟藏戏大师米玛坚参学过。“拍戏时，爷爷总是回忆米玛坚参是怎么教的，让大家不要演错了。他可以演很多角色，《智美更登》里的盲人，《卓瓦桑姆》里的女角，他动作跟女人一模一样的，一出场人家全部都笑死了。”洛桑说。

整个童年，洛桑的乐趣就来自看爷爷演藏戏。“我们村有一个寺庙，排练和演出就在寺庙的院子里，演出站在什么位置，排练就在什么位置，那时候演戏的都是村里年纪大的人，我就在旁边看，我爷爷的面具一直戴在眼睛上面。”洛桑说，12岁那年，村里排《白玛文巴》，缺白玛文巴小时候的演员，他就被爷爷带着演。“白玛文巴是主角，唱词挺多的，爷爷空闲时候就教我，他唱一句，我唱一句，大概学了几个月，我就上台了。”

虽然村里的藏戏表演很简陋，只有最基本的戏服，连首饰和腰带都没有，可洛桑迷上了藏戏，他开始跟着爷爷学其他藏戏，还专门跑到山坡上去练嗓子，爷爷年纪大教不了了，他就跟着磁带唱。“我亲戚送给我一个录音机，我找到一盘藏戏的老磁带，磁带封面印的都是藏戏大师的名字，我也不知道他们哪个人唱的是哪一段，反正就都跟着学。我们村那时候还没有通电，晚上全靠月亮照明，我的录音机只能用电池，因为买电池不知道被家里骂了多少次，觉得我浪费钱。”洛桑说。

洛桑只是普通的农家子弟，没有什么凭借藏戏上升的渠道，学唱藏戏完全是个人喜爱，却练就了一身童子功。藏戏比赛的评委、原西藏藏剧团的书记刘志群告诉我，藏戏是一项复杂的艺术，它是在广场上演出的，观众很远很分散，所以唱腔必须特别嘹亮高亢，才能让观众听清楚唱词。对身段也有要求，比如开场戏要围着场地打绷子，就是一种侧身翻，连着打几十个，所以，藏戏学习要很小的时候就由师傅教，口传心授，那些十几岁上艺校才开始接触藏戏的学生，反倒不如民间从小跟着戏班学的效果好。

戏师

跟普通的农村年轻人一样，洛桑

www.docland.com

扎西20岁时从山南到拉萨打工，被介绍在大昭寺门前的唐卡店里装裱唐卡。虽然城里资讯发达，各种娱乐比山南丰富得多，洛桑依旧保持对藏戏的喜爱。“我总是一边工作一边唱，拉萨的很多年轻人不喜欢藏戏，以为我脑子有问题。”洛桑说。在装裱店做了三四年后，他辞掉了工作，找到一家民间藏戏班专门唱藏戏。“民间戏班包吃包住，唱一年下来才发1000多块钱，可我是真心喜欢藏戏，对其他的事情提不起兴趣。”

招收洛桑的藏戏团在拉萨军区总医院附近村子里，算得上是拉萨民间藏戏团中比较规整的一个，团里已经有30多名演员。“考试的老师问我会唱什么藏戏，我就当着那么多人的面，连续唱了五六个藏戏里的角色。我一唱完，老师就让我第二天早上直接来上班，而且还补充了一句，按照戏班的规矩，新演员进来三个月内是没工资的，可是我从上班那一天就开始拿工资。”洛桑说。


（黄宇 摄）

洛桑扎西是西藏自治区的非物质文化遗产传承人，擅长演出《智美更登》

考进藏戏班，洛桑扎西从听磁带、学藏戏的自娱自乐变成了接受系统化、流派化的培训。他考进的戏班属藏戏中的觉木隆派，是藏戏中形成最晚，但是影响最大的流派。觉木隆派藏戏发源于拉萨近郊的贾热村，也就是民国时期的觉木隆村。藏戏专家刘志群告诉我，民国时期，从一位女班主接管觉木隆戏班开始，觉木隆藏戏兴旺起来。“当时藏戏是没有女演员的，这个女班主是一个戏迷，长得很黑，个子很大，像个男的，所以，偶尔藏戏缺演员，她就顶替一下。接管觉木隆戏班后，她开始培养女演员，这样的改变很受观众欢迎，因为男人扮女人毕竟有局限，当时甚至出了像女明星一样的女演员，还形成了一套女演员的身段动作，觉木隆戏班的影响大了起来。”刘志群说。

传到最后一任班主扎西顿珠时，觉木隆派又在剧本上给藏戏带来了大发展，扎西顿珠用了十几年时间，细细打磨了藏戏中的经典剧目，把《卓瓦桑姆》、《白玛文巴》、《苏吉尼玛》打造得特别优美生动，将各种藏戏中的技艺发挥到了极致，觉木隆派由此还传到了阿里、昌都、四川的巴塘和甘孜。

洛桑虽然加入戏班的时间比较晚，可是因为资质优秀，在戏班里学的不是一般角色，而是戏师的位置。洛桑说，戏师是藏戏不同于内地戏曲的地方，一般由戏班里技术最好的男演员担任，可以理解为既是藏戏的导演又是藏戏的主持人，还要在藏戏里扮演角色。他要熟悉一出藏戏的剧本、唱腔、舞蹈、道具，指导演员，还要在藏戏开始时就站在舞台上，给观众讲解剧情，戏师讲完，演员才上来演戏。一个戏班的藏戏水平高低，很大程度就是戏师水平高低决定的。

学做戏师，打开了洛桑的藏戏世界，从原来只学习唱，到研究整个藏戏的表演和历史。“藏戏的伴奏只有鼓和钹，表现力有限，艺人全凭声音的高低和用气来表演，唱腔里还要有转折，嗓子好的转折多，观众听了就很高兴。但是也不能一味炫技，比如表现悲伤的唱段，演员唱得高昂嘹亮就不太合适。所以这里头的学问很多，需要细细研究。”洛桑说。

为了把藏戏弄清楚，洛桑找了许多老磁带和藏文资料。听老艺人们从



蓝面具藏戏觉木隆派形成最晚，影响却最大（摄于 2010 年）

前是怎么唱的，觉木隆派同其他流派的处理有什么不同，历史资料里对每一个人物是怎样描述的，文字不清楚的地方，他就跑到寺庙里去看壁画，国王穿的是什么样的衣服、大臣们下跪时候做什么。“现在人们都认为没有钱就完蛋了，可我觉得钱不重要，只要今天可以唱戏，明天可以唱戏，我就很高兴。”洛桑说。他把研究结果用在了藏戏演出里，除了唱腔表演，还做戏服和道具。“《郎萨雯蚌》里有一个国王，好多戏班演出时穿的是黄色的戏服，其实不对，黄色是给心好的人穿的，比如智美更登就是穿黄色。他的心不好，应该穿蓝黑色，这个东西在资料里都可以找到。”洛桑说，他因为装裱唐卡会针线活，所以经常给戏班做服装和头饰，历史资料里怎么写的，他就按照文献去设计，这些东西没有先例，浪费了很多布料，可也做出了符合史实的道具。后来除了自己的戏班，连做戏服的服装店都会跟他请教面具、道具的样式。

兴盛的藏戏

进入藏戏班 7 年，洛桑扎西从一个只会唱藏戏选段的农村小伙子，变成了一个成熟的戏师，甚至还在民间戏班里小有名气。2008 年，觉木隆派的发源地贾热村的藏戏班来邀请做一次临时的戏师，排练参加雪顿节的剧目。对于藏戏来讲，雪顿节是全年最重要的演出。

贾热村作为觉木隆派藏戏的发源地，有演戏的基础，可因为有中断，演出里错误很多。洛桑说，他发现，《卓瓦桑姆》和《苏吉尼玛》两个戏的角色都混了，故事唱得也不对。《苏吉尼玛》里有一个国王，按照藏戏历史上应该是国王先唱，可贾热村的戏班是母亲先唱，唱得还是《卓瓦桑姆》里的唱腔和内容。他把贾热村本来会演的三个剧目讲了一遍，那一年的雪顿节藏戏比赛，贾热村得了第二名，洛桑就长住下来，当了贾热村觉木隆藏戏班的戏师。

传统的藏戏有八大剧目《智美更登》、《卓瓦桑姆》、《苏吉尼玛》、《白玛文巴》、《洛桑王子》、《文成公主》、《郎萨雯蚌》、《顿月顿珠》，民间的藏戏班很多，可能全部演下来这八部戏的寥寥无几。洛桑说，他花了三年时间，教觉木隆藏戏班演这八个剧目，还带了两个徒弟，教他们当戏师。“非遗办”的负责人阿旺告诉我，洛桑对觉木隆戏班的改造有目共睹，演出的水平有质的飞跃，在后来的雪顿节上表现得很好。洛桑自己也因为唱、跳、编戏的能力都很好而受到关注。

洛桑扎西的成长和觉木隆藏戏班的恢复其实也正逢藏戏发展的新时期。刘志群告诉我，跟内地地方戏曲的衰落不一样，藏戏因为大量内容与藏传佛教相关，所以藏族的观众非常喜欢。像《智美更登》就是最典型的佛教故事，一个王子把自己的妻子、女儿、眼睛都施舍给别人，最后感动上苍，功德圆满。藏族人信仰佛教，就把智美更登当作佛来崇拜。而且西藏地区信息比较闭塞，受到外来文化冲击小，藏戏一直是主要的娱乐活动。刘志群说，在西藏农村，藏历春节、望果节、雪顿节和家里办喜事都会请藏戏班演出。从前的噶厦政府，专门有管理藏戏的官员，每年雪顿节表演水平低的藏戏班就要被留在拉萨，找人来教。而自从 1980 年开始恢复藏戏演出后，因为西藏农村的经济越来越好，历史上有戏班的村子恢复了，没有戏班的村子好多就新建了戏班。阿旺告诉我，现在自治区里每年可以领到政府非物质文化遗产扶持资金的民间戏班就有 117 家，如果是雪顿节期间，田间村头能频繁地听到鼓声。

洛桑扎西也从觉木隆戏班出来自立了门户。为了准备今年的雪顿节，他已经带着自己的戏班排练《白玛文巴》两个月。洛桑告诉我，白玛文巴是莲花生大师的前生，它是觉木隆流派的代表剧目，唱腔和表演很难，但这是他自己喜欢和擅长的一出戏。但他们没有排练的时间，洛桑的戏班档期很满，每天晚饭时间和深夜，分别在一个酒店和一家歌厅里表演藏戏的选段，中途时间也经常被预订给婚礼、活动等各种庆典上表演。每演完一场，就要匆忙赶去第二场，直到深夜。



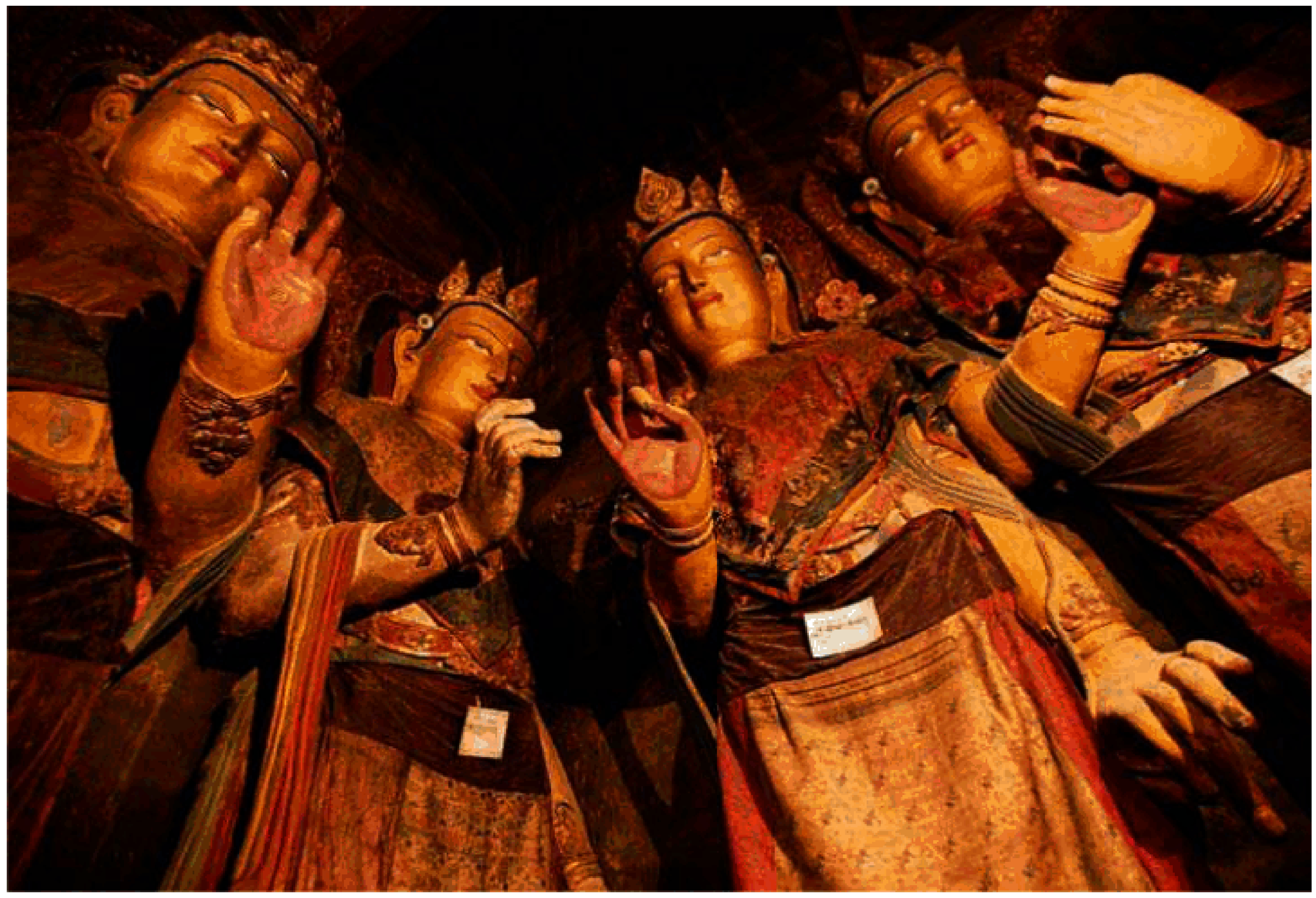
江孜县白居寺的吉祥多门塔

白居寺壁画：走向成熟的藏传佛教艺术

“如果说夏鲁寺的壁画是藏传佛教艺术早期古典复兴派的代表，那么百年之后，白居寺的壁画则以强烈的西藏本土自觉性和自信心，在清新的世俗艺术和宗教的肃穆感之间找到平衡，开启了近现代藏传佛教艺术独立发展的时期。”

记者 李翊





白居寺错钦大殿里的菩萨塑像

圆满庄严的建筑载体

初见白居寺，它在 7 月的夏日午后显出一种如断臂维纳斯般的残缺美。除塔、寺和部分围墙外，白居寺现仅存有 5 个扎仓和佛殿，其他建筑均已遭毁坏，或被改作他用。在白居寺错钦大殿一层右边，护法神殿的佛龛上摆放着四五张摄于解放前的黑白照片，那上面，位于江孜镇宗山脚下的白居寺，东南北三面环山，西面临水，整个建筑由白居寺大殿、吉祥多门塔、扎仓，近 30 个佛殿和围墙四大建筑单元组成，形成一座宏伟巨大的寺院建筑群，远比现在气派。这是相对完整的白居寺留给我们的最后记忆。

白居寺，藏语意为“吉祥轮上乐金刚鲁希巴坛城仪轨大乐香水海寺”。一般简称“班廓德钦”，即“吉祥轮大乐寺”。

关于白居寺创建的时间和白居塔的设计者，目前的藏史资料里说法不一，比较一致的说法是，白居寺的群体建筑并不是同一时期一次性完成的。措钦大殿的修建要早于白居塔的修建。一般认为，白居寺（主要指措钦大殿）始建于 14 世纪末 15 世纪初，即 1390 年，由后藏大贵族帕巴贝之子贡嘎帕为祭祀先祖修建“桑波仁波林”佛殿，初名为“江热寺”。1414 年贡嘎帕之子曲吉·饶登贡桑帕为了孝敬母亲，为其还愿，捐资礼请格鲁派创始人宗喀巴大师的弟子克珠杰主持扩建佛殿、僧舍，由此兴建了白居塔，自此改名为“白居寺”。现在，全寺分属格鲁、噶举、萨迦三个教派，占地面积 14 万平方米，是江孜县境内最大的藏传佛教寺院。

作为白居寺主体建筑之一的措钦大殿，在其形制和建造手法上具有典型的藏族建筑风格。大殿坐北朝南，共三层，底层为经堂部分，殿门后为前室，右为护法神殿，左为一小佛殿。过前室为大经堂，有立柱 48 根。大经堂之东为法王殿，西为金刚殿，东西配殿对称统一。大经堂的后部为后殿，有 8 根立柱，供大菩提铜造佛像。

据说，在白居寺建筑群中，蕴含有 18 种美好和圆满的建筑美学理念，而措钦大殿为“十八圆满第一项”。在措钦大殿完工后，寺主饶丹贡桑巴还为该寺修建护持的大围墙，每一边长 280 步弓，围墙上建有 20 座角楼作为装饰，开有 6 个大门，并在墙外四周种上了树木。从这里可以看出，主体建筑大经堂与辅助建筑佛塔，以及围墙、角楼和四周的树木之间，形成了有序的空间布局，错落有致，和谐统一。

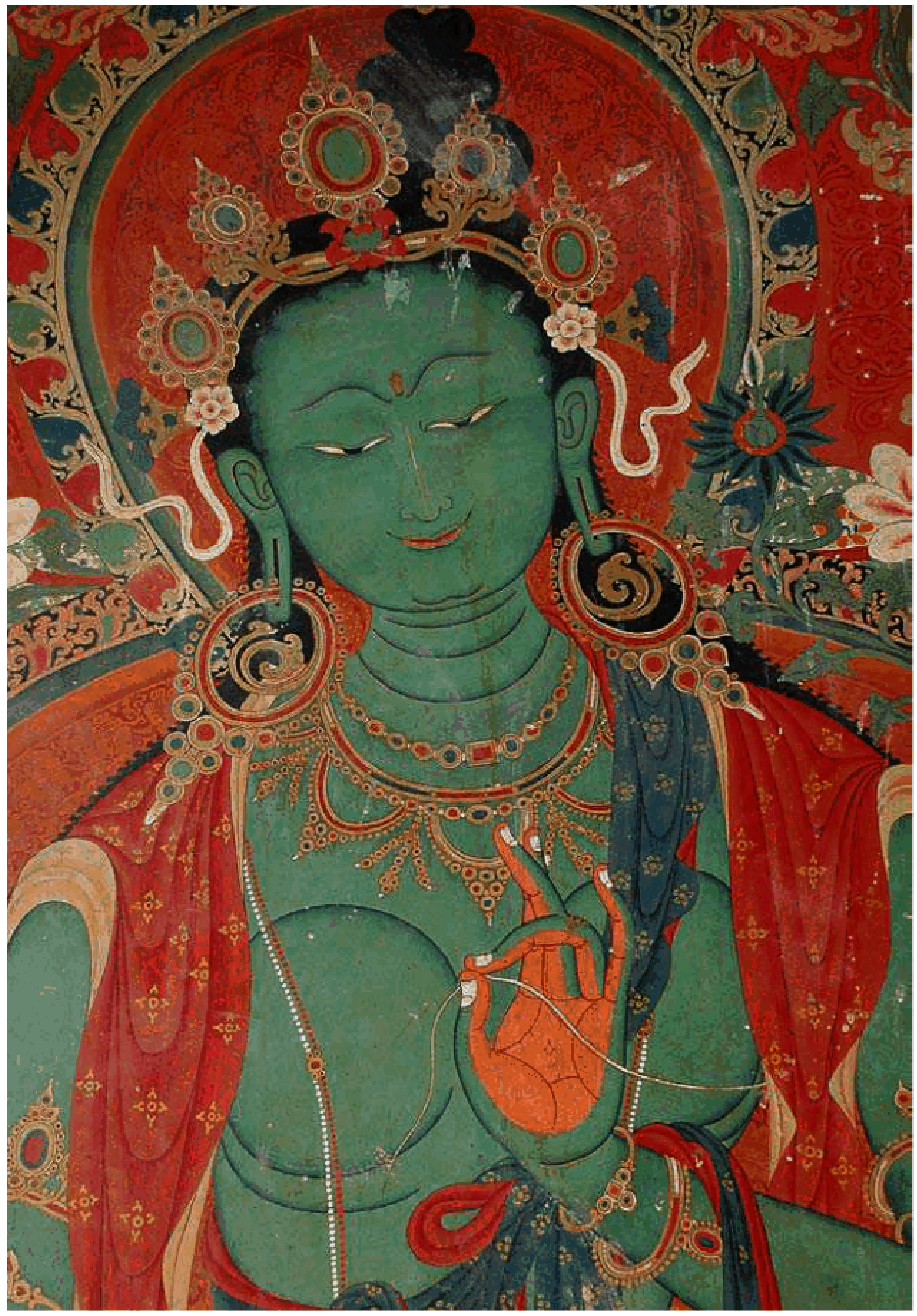
在藏学研究中心专家熊文彬看来，藏史中用“设计圆满”来评价白居寺错钦大殿，实际上是认为大殿体现了佛教建筑意义上的“圆满如法”。而“圆满

www.docin.com

庄严”一词，在藏族艺术史上一直是一个非常重要的美学概念。这一建筑美学标准，早在松赞干布修建布达拉宫时就已明确提出，且作为评判寺院建筑或是宫廷建筑是否完美的标准之一。

“当然，作为宗教建筑最高的美学理想，仍在于通过象征的建筑形式，无声而具象地弘扬宗教教义，感化熏陶、培养和转化进入这一神圣空间中的广大信众，并使他们的‘虔信之力迅速建成’。这便是宗教建筑所要达到的最高境界或是最终目的。”

白居塔位于措钦大殿右侧，与大殿遥相辉映，是整个白居寺建筑中最重要、最富于象征意味的建筑物。白居塔的修建晚于措钦大殿，从 1427 年佛塔奠基，到 1436 年白居塔完成泥塑、壁画和装饰，前后历时 10 年。从佛塔类型上看，白居塔的建筑形制为藏式“噶当觉顿”塔风格。全塔共九层，塔瓶以下共五层，一层下为塔基。一层至四层，四面各建佛堂。外形上呈四面二十角（又称四面八角），每层逐渐收缩，层叠而上。塔瓶为圆形柱，直径 20 米，内有佛殿四间（即第五层）。塔瓶上第六层呈四方形，内为一中心柱式佛殿。第七、八层为十三法轮部分，第九层为塔顶伞状部分，九层以上为金幢部分。全塔共有 108 道门，77 间佛殿，每间佛殿均有精美的壁画和塑像。



白居寺内的壁画

无论你站在何处，都能感受到白居塔曲折多变的外形轮廓：阶梯式收缩的五层塔座，覆钵式的塔瓶，以及渐次成梯形的“十三天”塔刹，不但形成了各建筑部分鲜明的对比，而且生动体现了一种建筑艺术的韵律感。

熊文彬说：“白居寺作为塔寺合一的建筑典范，在结构布局及象征手法的运用处理上，完美传达了佛教抽象的哲学理论。在这里，曼陀罗式的立体构图，十分严谨地象征了教义的不同内涵。例如：佛塔上的莲花象征六随念；塔基象征十善之土地；塔阶象征四随念；塔藏象征法力；塔瓶象征菩提心；塔珞（花蔓）象征圣者及菩提三十七道品；出污泥而不染的莲花上的法轮，象征十力和三近住；观音咒藏象征大慈大悲和十六大空合二为一；塔伞和遮雨檐象征智慧双足；滴雨檐象征事业兴盛；太阳和月亮象征先知。如果说，建筑最能体现一种哲学思维的话，那么白居塔和早期的桑耶寺，以及以曼陀罗为原型建构的寺院建筑，可谓充分体现了佛教的宇宙观。”

站在白居塔高处向寺院入口方向远眺，能看到不远处依山而建的江孜古堡。吐蕃古代王国坚耸危厄的古代城堡式的宫廷建筑在政教合一制度下的西藏，从 12 世纪左右，已经开始与寺院建筑走向结合。熊文彬说：“无论是元代扩建的萨迦寺和夏鲁寺，还是明代兴建的白居寺和扎什伦布寺，政权和神权在宫殿和寺院合璧的民族化、地方化建筑艺术中得到集中体现。”

宗教仪轨之外的创作自由

白居寺的壁画，主要保存在措钦大殿和白居塔中，位于措钦大殿后山

更多杂志免费下载：http://51zz.howbbs.com/

上的仁定扎仓也保留有一些壁画。从时间上看，措钦大殿内的壁画，比白居塔内的壁画相对要早。

措钦大殿从第一层到二、三层均有不同题材的壁画。壁画是依照殿堂的礼拜和修行功能绘制的，故而其布局与构思，显得严谨周密，不仅符合佛殿礼拜、诵经的建筑要求，同时也遵守了佛教仪轨和律制。

措钦大殿内的壁画，有的清晰可见，有的被香灯熏染得模糊不清，有的因殿内漏雨被侵蚀得漫漶斑驳。据藏文史料，措钦大殿经堂壁画题材主要有：释迦牟尼佛、燃灯佛、弥勒佛、释迦牟尼八大弟子等。一般而言，经堂内的壁画篇幅较大，气势宏伟，释迦佛结跏趺坐，两侧分立八大弟子，佛为中心，由此展开布局，突出了世尊与弟子的关系，也符合绘画的透视关系。大经堂后壁，右侧绘制有阿底峡尊者像，旁边有巴买久仲坐像；左侧壁画是宗喀巴大师像，依次绘有克珠杰、弥勒佛、布顿大师的坐像。

在白居寺壁画中，人物始终成为画面表现的重心，上至佛果遥远的诸佛菩萨，下至尘世今生的凡夫俗女，组成了千姿百态的佛画世界。不过，白居寺壁画中的人体量度和早期的三经一疏（大正藏藏文版《大藏经》143卷《医方明·工巧明》第三部分中的《佛像如尼拘落陀树纵广相称十拃量度经》、《正觉佛所说身影像量释》、《画相》和《身影像量相》四部经典）量度和比例比，发生了很大的变化。

“在佛像创作过程中，以现实中的人体及其相貌作为范本创作，藏地艺术家对印度佛教美学体系中的人体比例和相貌都进行了创造性发展，融入了民族的审美倾向，拉开了民族化佛教艺术的序幕。到十四五世纪白居寺创建前后形成了一系列人体比例和造像理论流派。”

“早期造像量度中高大、苗条的身躯在白居寺佛像造像中变得相对粗壮、短小和结实，更加富有力度。除吉祥多门塔一层西大殿净土殿和东大殿兜率宫殿壁画主尊无量寿佛和弥勒佛身边的两身胁侍菩萨等为数不多的菩萨尚保持着较为修长、苗条的身躯外，绝大多数人体比例都逐渐相对缩小。”熊文彬认为，这种人体比例的变化正是佛教及艺术逐渐走向藏传佛教艺术化的结果。

与大多数壁画一样，线条和色彩处理构成了白居寺壁画技法的两大基本内容。色彩和线条的反复处理和组合贯穿壁画创作始终，两者的穿插和组合通常包括壁画起稿、设色、晕染、勾色线和上金等几大重要技法程序。因此，线条勾勒的技巧和设色直接影响到壁画的艺术水平。

无论在青海还是西藏，我没有见过画师为寺院创作壁画的过程，但在热贡，我亲眼见到扎西当周刚勾勒出初步线条的唐卡以及他的徒弟为唐卡设色的过程，正在勾色线和上金的徒弟们和唐卡的距离在毫厘之间，为的是每一笔都精细到毫无瑕疵。北京故宫博物院研究员罗文华也是著名画家，在他看来，壁画和唐卡是绘画艺术的两种不同形式，从绘画语言上看，两者是一样的。“这些画师以家族或村落为团体出现，学同一画派的上师，之后分出两拨人，手相对粗一点的画壁画，精细一点的则画唐卡。唐卡只有区域画派的不同，而壁画往往综合了不同绘画团体的很多风格。”

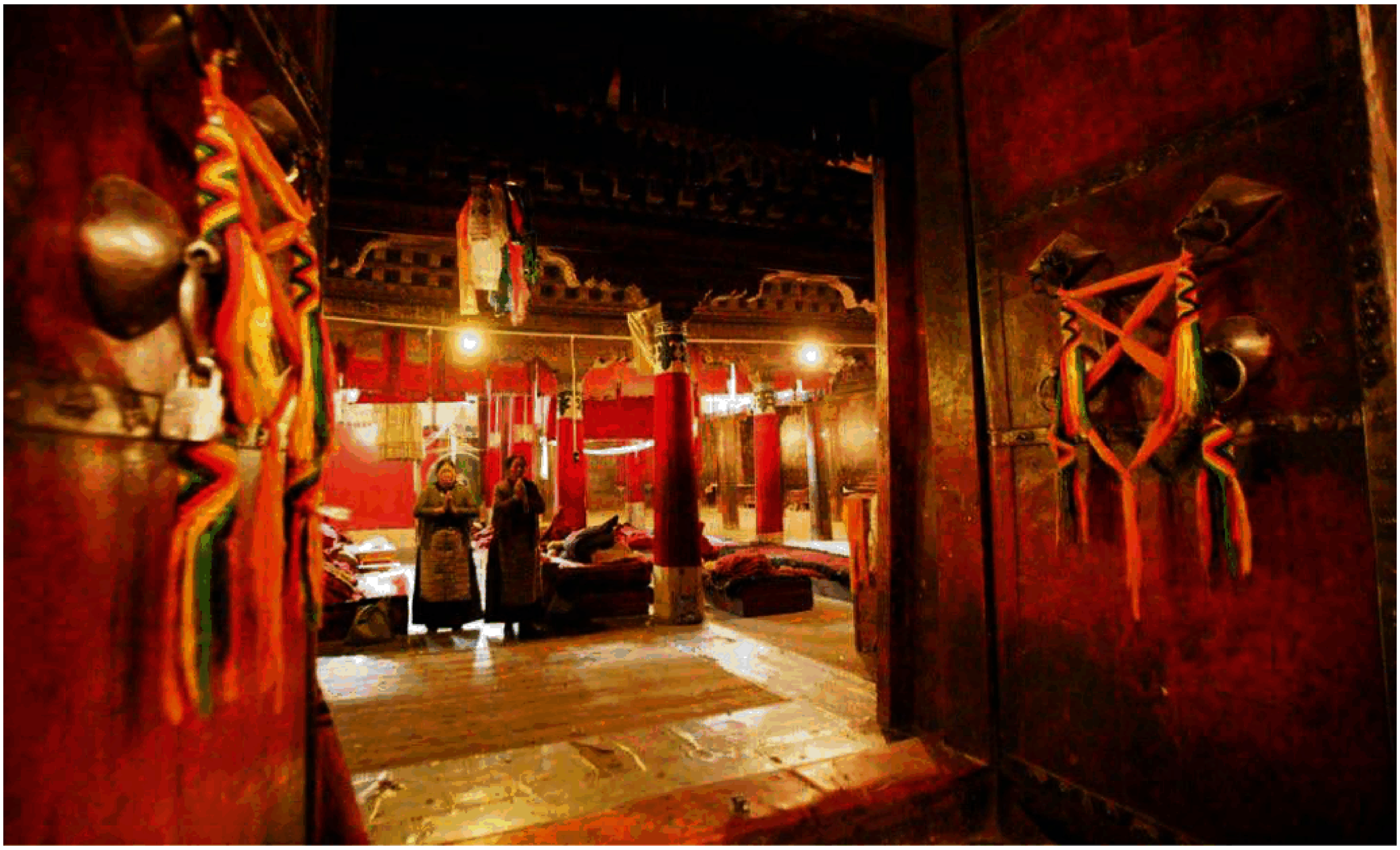
白居寺壁画中的线条和晕染十分有特点，它不同于内地的单线平涂，以线描造型为主的古代国画，也不同于以晕染造型为主的西画，而是介于二者之间，将两种技法融为一体。吉祥多门塔一层大力明王殿中的大力明王、马头明王殿中的马头明王和不动明王殿中的不动明王等护法神的形体塑造中，晕染和线描的处理堪称白居寺壁画中的佳作。尤其是上下肢和面部、腹部的晕染，不仅表现出骨节的转折和肌肉变化，使肌肤富有质感，更重要的是通过晕染加强和突出了四肢造型的力度和气势，与健劲的轮廓线紧密配合，有力地刻画出护法神内在的气质。

也许是青藏高原蔚蓝的天空、青翠的草地和皑皑雪山之间色彩的和谐和巨大反差启迪了高原艺术家们对色彩独特的感受和处理能力，和谐和对比构成了白居寺壁画色彩运用的一大特色。白居寺壁画中，通常运用浅蓝或灰褐色作底色，除偶尔用绿色外，一般为冷色调。然后根据造像仪轨中规定的不同身色来巧妙处理背光和其他装饰性纹样，利用色彩和谐和反差的属性来达到预期的艺术效果。

“藏地传统壁画的颜料都是天然矿物质，他们发明了用青金石提炼蓝色，用珍珠做白色，用珊瑚做红色，用松石做绿色，用赤金做黄色的‘五原色’，分别象征蓝天、白云、火焰、河流和土地。”罗文华说，矿物颜料色彩纯正，有深度。“比如用绿松石，可以提炼出十几二十几种不同绿色，而不同画师调配出的颜色也不同，这样的颜色画上去可以呈现出特别丰富的过渡色。现在唯一比过去好的是金色，因为过去的黄金用量大，没有现在这么纯。”

与汉地比，藏地的佛教艺术因为要遵循的仪轨多，给画师们自由创作的空间并不大。但即使如此，13世纪起，西藏壁画逐渐形成了各具风格的“噶玛嘎哲”、“堪日”、“门唐”三大画派。罗文华认为，开创独立的画派之后，在尊神主体不可变化的前提下，藏地的传统壁画在两方面有比较明显的变化：“一是布局的改变。早期的唐卡、壁画，几乎可以画出格子来；而后期，山石、树木甚至人物也可以错落分布，打破了以前单纯几何形的布局。二是艺术手段的变化，比如色彩变化、背景元素的变化。画一个极乐世界，屋檐装饰、青山绿水都是可变的。”

诸佛菩萨和坛城中佛国世界神灵们的色彩在造像量度经典中有明确的规定，同时有独特的象征意义和宗教内容，因此一般不能凭画家对色彩的个人感受随意发挥，必须遵循造像仪轨规定


白居寺内景

敷设色彩。但尽管如此，也并没有限制白居寺画家们色彩能力的高度发挥。

吉祥多门塔一层回遮殿八臂白伞盖佛母壁画的用色体现出白居寺壁画色彩处理和运用的一般原则。这铺壁画底色为浅蓝色，主尊为白色，在巨大的背光顶上艺术化的菩提树龛造型中运用红绿色彩处理红花和绿叶，菩提树边缘绘一道白色云彩，与底色形成强烈对比，烘托出菩提树造型。背光为一片跳跃的红色，与主尊背光左右的底色和主尊身色也形成鲜明对比。身光和头光的处理又与背光色彩形成反差，为一片冷色调的蓝色。主尊上身为白色，下系绿色基调的短裙，双肩飘垂着红色的天衣，头着金黄、红色和蓝宝石镶嵌的三叶宝冠，双耳、项脖、双臂和双手及脚腕分别佩戴着金色的耳环、项链、手镯、臂钏和脚镯。毋庸讳言，装饰品中的红、绿、金色又与身光、头光中的蓝色彩形成反差，有力突出了人物形象。正是这种利用色彩不同的冷暖属性和饱和度的层层铺陈和渲染，形成了白居寺壁画色彩运用和处理的突出特点。

萨迦，夏鲁遗风

白居寺壁画风格最早可以追溯到萨迦寺壁画。萨迦寺创建于1073年，是后弘期西藏修建较早的寺院之一。在元代，由于萨迦派政治上得势，宗教势力不断扩大，不仅扩建了北寺，而且增建了南寺，使萨迦一跃成为元代西藏最大的寺院。

意大利著名藏学家G. 杜齐对萨迦寺壁画有一段评论，认为贡嘎仁钦时代，萨迦寺早期壁画受到了印度、尼泊尔和中原内地艺术的影响，这可能同元代八思巴召请尼泊尔工匠阿尼哥等到萨迦建金塔与汉族、蒙古族直接参加南寺修建有关。萨迦寺壁画因此在吸收中亚和中原内地艺术风格的同时，开始形成独特风格的创作，且影响到了后来白居寺壁画的创作。

罗文华说，白居寺大部分壁画都是坛城，萨迦派不仅在后弘期内以宏传密宗坛城闻名，而且也以擅长坛城绘画而著名。据白居寺壁画题记和《江孜法王传》记载，吉祥多门塔五层东无量宫殿北壁根据瑜伽续摄根本续第一品绘制的以金刚界大手印为主的根本大坛城壁画就是根据萨迦派坛城仪轨绘制的。与此同时，结合杜齐根据布顿著作对白居寺壁画坛城进行的分析都表明，白居寺坛城壁画内容也受到了创建于11世纪初期的夏鲁寺壁画的影响。

布顿大师是西藏佛教史上极为重要的人物之一，他对西藏佛学各方面几乎都有著述，学识十分渊博。他不仅编纂了大藏经《丹珠儿》目录，而且对西藏十三四世纪以前所传的密宗典籍进行了分析、整理和注释。现代著名佛学研究家王森先生评价他是西藏佛教史上“第一个想把密法系统化的人”。他撰著的系统化的坛城十万尊

像仪轨就是夏鲁寺坛城影响白居寺壁画坛城的主要标志。

G. 杜齐教授在《印度——西藏》一书中根据布顿大师撰著的坛城尊像仪轨的有关著作对白居寺壁画进行了详细分析，结果表明，吉祥多门塔佛殿中大部分坛城壁画的主尊、眷属及其身色、标帜和方位都与布顿著作基本吻合。

实际上，夏鲁寺对白居寺壁画的影响不仅体现在坛城内容上，还体现在艺术风格上。

从江孜前往日喀则寻访夏鲁寺的过程并不像寻找白居寺那么轻而易举。导航并不能像搜索白居寺那样轻松就定位到夏鲁寺的具体方位，我只能找到距日喀则东南 30 公里的甲措雄乡夏鲁村，在那条遍布油菜花田的岔路口徘徊、错过。义无反顾地进入后，意料之外却也是情理之中的，夏鲁寺就坐落在雅鲁藏布江南岸与年楚河交汇处的下游地段——夏鲁河谷，蜿蜒的夏鲁河由南向北从夏鲁村和夏鲁寺身后缓缓流过，汇入年楚河。

据《后藏志》等诸藏文史籍，夏鲁寺从 11 世纪中叶由介尊・西饶迥乃建夏鲁金殿开始，到古相・贡噶顿珠和布顿大师时期为止，其间经历了三次不同规模的修葺和扩建。第一次大约发生在 1290 年的古相・贡波贝时期，第二次大约发生在 1306 年以后的古相・扎巴坚赞时期，第三次为古相・贡噶顿珠和布顿大师时期。这三次扩建中，古相・扎巴坚赞时期的规模最大，夏鲁寺现存的主体建筑和大部分壁画基本上都是在这一时期完成。

“诸如集会大殿一百铺本生故事，佛传故事和二楼回廊的《须摩提女请佛》等壁画都是在扎巴坚赞时期绘制的。这些壁画在风格上都体现出来自印度、尼泊尔和中原内地艺术风格影响的痕迹。集会大殿一百铺本生故事棋格式的方形构图，胁侍菩萨的三折枝造型，高僧大德的着装和红色底色背景的表现，尤其是《舞蹈家本生》人物造型中较为明显的南亚人特征都传递出印度波罗艺术的气息。而二楼般若波罗蜜多佛母殿回廊朝佛行列中比较明显的元代中原着装和琉璃歇山顶建筑纹样的描写，则体现出中原艺术的特点。但无论这种影响是来自印度、尼泊尔、中原，还是来自元朝宫廷中受阿尼哥影响的宫廷佛教艺术，都掩盖不住夏鲁寺壁画中悄然出现的一种具有内在力度刻画、朝气蓬勃新风格的形成。”熊文彬说。

根据白居寺壁画画家题记来看，夏鲁寺对白居寺壁画风格的影响实际上主要是通过拉堆地区和乃宁地区的艺术家来实现的。

“白居寺所有壁画和塑像主要由后藏西北的拉孜和当时江孜的乃宁两个地方的艺术家队伍创作完成。江孜西北地区参加白居寺壁画创作的画家除来自拉孜外，还有一部分画家来自觉囊地区。”中国社科院民族研究所研究员廖旸告诉我，白居寺壁画从整体风格看十分接近，仔细观察，仍各具特点。乃宁、尼木画家笔下的壁画与拉孜、觉囊笔下的壁画相比，色彩更加富丽和谐，菩萨秀丽典雅，纹样繁缛华丽，给人清秀柔美的审美感受，与拉堆艺术家创作的质朴自然、简洁明了、富有力度的风格相映成趣。“与后期格鲁派寺院哲蚌寺、色拉寺壁画相比，白居寺壁画中少了一些富贵的金碧辉煌的装饰追求。例如白居塔中的药师佛像，布绘于花蔓之中，蓝色的身躯、红色的袈裟、金色的火焰光纹组成背光色彩。左手托钵、右手持印的药师佛，似从天降一般，庄严妙好。其壁画风格，仍具有早期单纯古朴的画风。”

尼木与乃宁所处地理位置相同，同处于拉萨、后藏和山南交界地带，乃宁、尼木画风与拉孜、觉囊画风一道构成了白居寺壁画艺术的主要潮流。此外，白居寺壁画还体现出中原内地艺术风格特点。在八思巴与忽必烈会见壁画下壁的供养人牧马场面，表现的是西藏牧歌式的游牧生活。一片空旷静谧的青草地上，点缀着悠闲自在的马群。一匹马低首下俯正在悠闲吃草，另两匹马翘首相望，似乎觉察周围有所动静，小马驹惊吓得从身旁匆匆逃离。4 位牧人头戴圆帽，足着皮靴，身着长袍，盘腿而坐。左面两位正回头张望，似乎有人呼喊；右面两位，正在促膝交谈。人马的造型和画面中动静的处理，以及刹那间凝聚的心理状态刻画得极为精妙。人和马的造型都十分写实，甚至连人的须发和马鬃都清晰可辨，有工笔画特点，让人联想到元代画马名家任仁发。而在岩石，树木的刻画上已经开始出现了具有内地山水画特点的皴擦点染的特征。

熊文彬说：“中原艺术风格的影响大体来源于两个渠道。第一种渠道来自萨迦，夏鲁寺壁画。也就是说，白居寺壁画在接受萨迦和夏鲁寺壁画风格影响的同时，接受了这两个寺院中中原艺术的某些风格和表现语言。另一个渠道则直接来自内地艺术，确切地说，主要来自明代宫廷藏传佛教艺术的影响。”

“白居寺二层的罗汉殿，门口画的四大天王完全是独创性的，融合了汉藏元素，颜色以淡黄为主，有强烈的宗教情感。而在此之前的壁画，背景色都是强烈的纯黄、绿、黑、红，没有过渡色。壁画里的树也是有点卡通化的，以一种意想不到的方式出现，让我想起达利的名画《柔软的钟》。”罗文华说，从夏鲁寺壁画开始，藏地壁画从崇尚宗教的、色彩浓艳、柔媚的印度、尼泊尔风格走向浓淡相宜，融合多种艺术风格的西藏氛围。延续至白居寺，经常出现一些创造性因素，“西藏的艺术家想怎么画就怎么画，色彩造型清楚，随意而富有创造性”。

“如果说夏鲁寺的壁画是藏传佛教艺术早期古典复兴派的代表，那么，百年之后，白居寺的壁画则以强烈的西藏本土自觉性和自信心，在汉地艺术的支撑之上，从清新的世俗艺术和宗教的肃穆感之间找到平衡，开启了近现代藏传佛教艺术独立发展的时期。”



冰山上的来客：昆仑山探秘寻源

摩天润土，点滴起端

长江，仅次于尼罗河和亚马孙河的世界第三大河；黄河，中国的母亲河、世界第五长河；澜沧江，世界第六、亚洲第三长河。作为中国乃至亚洲几十亿人民的生命源泉，它们的源头，都不约而同孕育在我国境内的青藏高原区域。

“三江源”，是我们对这三条水系源头的统称，其覆盖区域以青海省居多，总面积约占青海省总面积的 43%。三江源地区的雪山和冰川融水是江河的最初水源，同时拥有众多湖泊。湖泊是河流的补给水源之一，同时还对河流流量起着天然的调蓄作用；三江源地区还是我国重要的天然沼泽分布区，广布的沼泽像海绵一样，吸纳大气降水和冰雪融水，并调蓄着其他水系。

2009 年，我国科考队确定黄河的源头为卡日曲，长江的源头为沱沱河，澜沧江的源头为扎曲。扎曲是澜沧江的右岸支流昂曲汇口以上的区域，具体位置是青海省玉树藏族自治州杂多县西北、唐古拉山北麓的查加日玛西面 4 公里的高地，其源头以下 1．5 公里处有常流泉水。扎曲在藏语中意为“从山岩中流出的河”，长 106.9 公里，河床海拔 4055 米，河面宽约 100 米。

长江总水量的 25%，黄河总水量的 49% 和澜沧江总水量的 15% 都来自“三江源”地区，使这里成为我国乃至亚洲的重要水源地，素有“江河源”、“中华水塔”、“亚洲水塔”之称。

这三大水系，摩天润土，点滴起端，由涓涓之水不择细流、不舍昼夜，辟峡谷汇百川，终成泱泱大河。三江所到之处，沟通大地，承载物流，滋润万物，孕育生灵。

“三江源”地区以山地地貌为主，雪山冰川分布区域广，拥有昆仑山脉的巴颜喀拉山、可可西里山、阿尼玛卿山及唐古拉山脉。这些山脉普遍海拔 5000 ～ 6000 米左右，覆盖终年积雪。因此，三江源地区也是中国冰川的集中分布地之一。同时，该区域幅员辽阔，风光壮丽，文化历史悠久绵长。由于人



迹罕至，许多地区基本保持着原始的自然状态，少有人为破坏和人工雕琢。

“万水之源”的历史积淀，冰川的广布和远离人为破坏，使得三江源地区，成为开采优质昆仑山雪山矿泉水的一个黄金区域。

万山之祖

三江源地区的重要山脉昆仑山里“神秘之水”的传说由来已久。据《山海经校注》记载，西王母以昆仑山为正宫，天之极南的瑶池则是她颐养生息的天庭别府。瑶池上空矗立一尖垂巨乳，名为凌云钟乳。凌云钟乳吸收天地精华，百年方凝聚一滴圣水。圣水经过百年过滤，纯洁无瑕、洁净成云。

不仅如此，昆仑山一直被众多文艺作品，烘托成一个远离尘嚣、遥不可及的神圣之地。金庸的武侠小说中，昆仑派和雪山派以其神秘、辽远、不食烟火贯穿整个武侠世界。《西游记》中的镇元大仙，飞升前在昆仑山修炼，这座山也是历代修行之人的飞升之地。芭蕉扇也产于昆仑山。

由此可知，昆仑山自古以来就是一个造化钟神秀、纯净至极、无人干扰之圣地，宛如希腊神话中的奥林匹斯山。而且，昆仑山脉也是一个巨大的“固体水库”。它终年积雪，冰川融水灌溉入河，孕育出黄河、长江、澜沧江。昆仑山脉还是中国冰川面积最多的山区，约占全国冰川总面积的21%。

在这些神话传说和历史现实的烘托下，昆仑山雪山矿泉水的历史渊源和文化意义，不言自明。

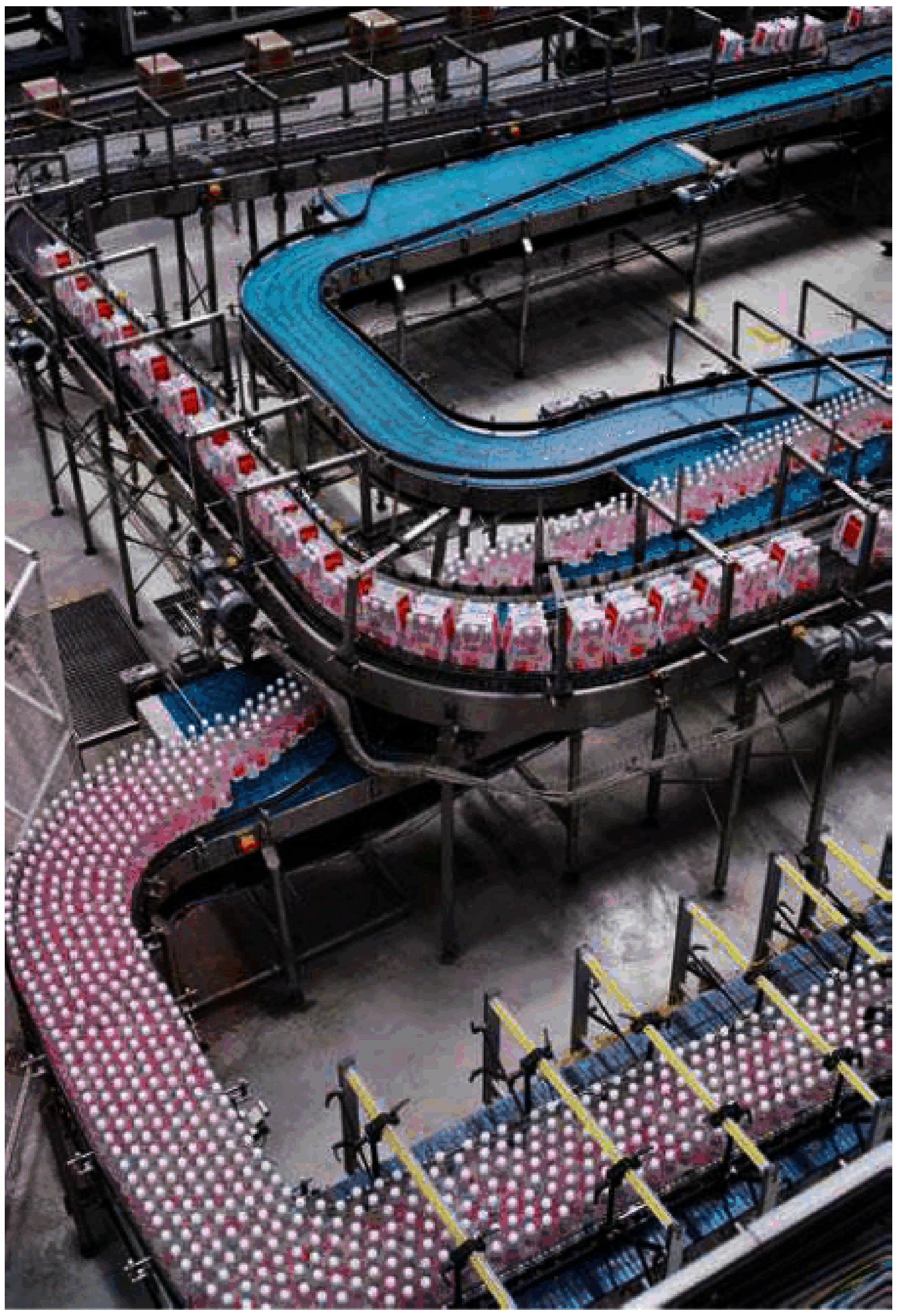
黄金水源带

2014年7月5日，加多宝旗下的昆仑山雪山矿泉水启动“挑战6000”寻源之旅。旅程从青海西宁出发，先后途经青海湖、茶卡盐湖、都兰、诺木洪、胡杨林，最终抵达水源地——昆仑山东段的玉珠峰。

玉珠峰，蒙语称为可可赛极门峰，意为美丽危险的少女，其海拔6178米，位于青海格尔木南160公里的昆仑山口以东10公里，是昆仑山东段最高峰。山峰顶部常年被冰雪所覆盖，无岩石裸露。

在海拔3518米的时候，我们得以近距离地接触昆仑山。褐色的巨大山脊缭绕着烟雾茫茫的白云，这些白云就像贵妇晚宴时的披肩，恰到好处又若隐若现地包裹着她那万分诱人的身体。它的褐色是有层次的：山顶处是最深的浓褐——精华凝聚于顶的厚重；山腰处则是稍浅些、普遍些的褐色，再往下的山脚处，却在褐色中长出绿来，是随山而种的田地和山脚下的青苔。

车子继续前行，我们到达了纳赤台，位于青海省格尔木市西南约94公里的





青藏公路边。这个藏语中“沼泽中台地”的地方，是一个分界点。我们被告知，离昆仑山水厂已经不远了，这也标志着西大滩大型矿泉水群要到了。

最终，期盼已久的水源地终于出现在我们眼前：那是一片位于海拔6000米、北纬36度至46度之间的开阔地。这一纬度区间属于世界上的黄金水源带，原因是这一纬度独特的造山运动、地质环境和气候条件都有利于优质矿泉水的生成。这条黄金水源带纵横着阿尔卑斯山、大云雾山等珍稀矿泉水开采的名山，并且此区域多为温带大陆气候和亚热带气候，高海拔造就了珍稀的高山冰川资源，常年冰雪覆盖。在这些名山中，昆仑山无疑是海拔最高的山。海拔越高，气温越低，因此越容易形成冰川积雪。法国微生物学家巴斯德经实验后发现，海拔越高，被微生物污染的可能性越小。因此，海拔高的雪山矿泉水，无疑比低海拔的雪山矿泉水更纯净、更少污染。

由于是夏天，积雪已经融化，但我们仍可以看见，眼前没有经过任何加工和过滤的水，已然是清澈见底，没有一丝杂质。水源的清澈让笔者不禁弯下腰，掬起一捧融水，送入口中。顿时，一股雪山融水特有的清冽高寒、甘甜冰冷立即打散口中的全部味蕾，使肉身仿佛一下坠入一泓无人踏足的冰泉，鲜活灵巧、游刃有余。

品尝着这丝融水，笔者不禁思考，这是从冰川融水到昆仑山水的一个取自自然并完全尊重自然的过程。古老的喜马拉雅造山运动挤压隆升，形成了这一独特的地理格局和地质构造，导致昆仑山主峰玉珠峰地区的地下冰川融水在某种类似“剪刀把儿”式的地质构造下因挤压受力喷薄而出，源源不断，汇聚成西大滩矿泉群。这，就是昆仑山雪山矿泉水的前世今生。

此时，笔者再次望着脚下的水源地和身后作为背景的昆仑山，它的那种褐色和苍白，突然使金庸小说中一切昆仑派的落寞、神秘、寂寞、不可知，被烘托得有血有肉起来。在这一刻，笔者突然理解了加多宝集团历时10年的寻水路程，其间的艰辛、困难以及最终寻找到水源的欣慰和绽放。然而，不经历此次“挑战6000”的寻源之旅，我们也很难明白，原来在都市中那么便捷就可以购买的昆仑山雪山矿泉水，是经历了这么多艰辛的寻找、开采、制造，才获得的。

一瓶好水的标准

中国人利用矿泉水的历史，早于世界上很多国家。许多人认为矿泉水这一概念来源于外国，但是，我国最早有关“矿泉水”的历史，可以追溯到公元前4000年。司马迁在《史记》中记载了公元前4000年，神农氏利用温泉的历史。而相比于我国公元前4000年就出现温泉治病的历史，世界各国的矿泉水历史文化只能追溯到公元前2000年左右的古希腊传说。

一瓶矿泉水的质量，取决于诸多因



素。最重要的，当然是水源地、地质地貌状况、灌装技术、是否水源地原地灌装等。昆仑山雪山矿泉水选取的是位于青藏高原上的昆仑雪山融水渗入岩层、经 50 年过滤和矿化后的水，所以它的水质天然纯净无污染。同时，昆仑山雪山矿泉水坚持水源地灌装。它的工厂就在玉珠峰山麓、海拔 4115 米的地方。工厂采用世界上最先进的德国克朗斯设备，实现了吹瓶、灌装、封盖一体化的技术，并保证整个生产过程无人工触碰。每一瓶昆仑山雪山矿泉水都经过 232 项标准检验。而且，为了保护珍贵水源，昆仑山雪山矿泉水采用最严格的水源地保护措施，建立了四级防护体系。

中国人对于饮水品质的追求，很早以前就存在。特别是经历了上世纪 80 年代，上海黄浦江的水质遭到严重污染、散发恶臭，并由此导致长江和淮河流域的水体也出现问题之后。人们对饮用水的健康问题出现担忧，给众多瓶装水企业带来了机遇。从最初宣称经十几层过滤的某国产纯净水，到后来主打“天然”的山泉水，以及再后来的“离子水”、“蒸馏水”，这些水之间的区别是什么呢？到底什么水才是最好的呢？

纯净水是以江、河、湖水或自来水等为水源，采用蒸馏法、电渗析法、离子交换法、反渗透法等水处理工艺，得到的一种纯净、卫生的水，但在除去细菌和有害物质的同时，也除去了对人体有益的矿物质和微量元素。矿泉水则是取自地下深处的天然矿水，含有一定量对人体有益的矿物质和微量元素。而蒸馏水则是通过蒸馏法把水加热沸腾呈汽化状态，然后将蒸汽冷凝而成的水，没有任何营养。据 2012 年国家发改委公众营养与发展中心饮用水产业委员会、北京公众健康饮用水研究所共同发布的《中国居民饮水指南》，雪山矿泉水才是最高等级的一级饮用水。

昆仑山雪山矿泉水，就属于这种雪山矿泉水。它的矿物质元素多样，pH 值呈天然弱碱性，可以有效地调节人体酸碱平衡；更值得一提的时，它是世界上稀有的小分子团水，更有利于被人体吸收和促进新陈代谢。

除去水源的难得，昆仑山的工厂占地 75 亩，是世界上海拔最高的矿泉水工厂。这座工厂总投入高达 3 亿～ 5 亿元，于 2008 年 11 月正式投产。

昆仑山雪山矿泉水之所以是饮用水行业新的发展趋势，还由于地球上水的最初来源就是冰。40 亿年前，太阳系边缘的彗星形成流星雨。流星雨下落，将月球表面砸得满是坑，地球则受到比月球还要大 500 多倍的打击。由于地球的临界物质比月球大得多，地球于是保留住了大部分来源于冰的水。这样看来，昆仑山雪山矿泉水，可谓是顺应了地球上水形态的最高境界。

回想整个旅程，从西宁到昆仑雪山，我们经历了太多人迹罕至的路段，所见的只有一些运输的车辆和偶尔途经的行人。沿途的坎坷、山路的崎岖、山脉的荒凉，更让我们体会到了手中这瓶矿泉水最初寻找水源时的艰辛。

坐在回程的车上，笔者不禁思索，在这次探源之旅中，我们其实也像某种意义上“冰山上的来客”。在人迹罕至的昆仑雪山，正如我们轻轻地来，我们也轻轻地去。然而身后渐行渐远的昆仑山，却巍巍千年，不变不移。这让笔者意识到，原来喝水，是一件如此不必舍近求远的事。当我们曾无数次崇洋媚外地追寻进口矿泉水时，我们不应该忘了，在我们自己的国度，就耸立着这样一座王母娘娘时代就有的古山，它是三江的源头，曾炼出芭蕉扇，孕育昆仑派，今日，也凝聚成如瑶池之水那般纯净圣洁的昆仑山雪山矿泉水。（文 / 悦涵）

（本文所有图片均由中国国家地理摄影师王宁拍摄）





仁恒滨河湾中庭地面泳池

成都第一国际社区，仁恒滨河湾

给有准备的人，滨河湾的仁恒建筑美学

“九天阁”源自李白早期诗作《登锦城散花楼》里的美好句子：“今来一登望，如上九天游。”李白本来是江油人，对四川歌颂的诗句也多，这首诗更漂亮的是前几句：“日照锦城头，朝光散花楼。金窗夹绣户，珠箔悬银钩。飞梯绿云中，极目散我忧。暮雨向三峡，春江绕双流。”塔子山是成都市里少见的坡形森林，这个已有几十年的400多亩占地的公园因为地形舒坦，一直是城中户外烧烤的胜地。林内九层高的“九天阁”就是标志性建筑。因循成都人对塔子山的情感，这个公园今后将建设成现代艺文设施汇集的城市艺术新地标。而塔子山与夺得澳大利亚舍斯河流大奖的沙河，形成了一块山水地域，就成了城市中心最后一块美玉。

这个只有2平方公里的地块，要承载5座五星级酒店、3条地铁线，商业体量70多万平方米，荟萃成都可以吸引到的最强一线开发商。作为中国西部最有经济发展力的成都，一直拥有市中心的锦江区打造“成都第一国际化板块”，靠的就是这一总投资逾千亿元的东二环宝地，目前已经有了“锦江国际新城”的雏形。“我们从不把自己的产品叫作豪宅。”最早拿地的“仁恒滨河湾”的集团高管说。定价远远超过周边所有已开盘项目的这个地方，不疾不徐，有的是安安静静的“老钱”的味道。

在最近到访仁恒的2010年诺贝尔经济学奖获得者皮萨里德斯看来，成都将是未来10年世界发展最快的城市之一。作为成都女婿，他感觉：“成都市中心的大

商场很国际化，营造的购物环境很轻松，不像传统的商业区比较吵闹。”十几年来随着西部经济发展,成都成了一个不缺“豪宅”的地方。市内高层公寓也有独户私人游泳池，20 分钟车程的别墅紧连高尔夫球场，如果允许车程在 40 分钟以上，山谷别墅和私家游艇港湾也不少见。本地人经过十来年的“豪宅”洗礼，不再满足于富丽的外表，另发展出新的生活观。成都传统的国际生活区在美领馆附近直到城南的别墅延伸，办事效率高且有双语服务。而拿到了“金钥匙”世界管家资格证的滨河湾，正是从服务细节和设计上，点燃了很多已经在全世界一线城市工作、生活过的高端人士重返成都老城区的热情。

“我越来越希望能够离城市近一些，感觉到城中心的脉动，老人和孩子出门有朋友，而不是天天在家里和保姆四目相对。”韩国人柳敏来成都已经 4 年，她喜欢这个温润多情的城市。“有服务人员为我的孩子调整跑步机的速度。”作为业主，她已经不再像刚来中国时那样，只是挑剔房屋有没有装修。她说：“现在我和在韩国一样，有干净温馨的地暖，以及让孩子笑起来的力量。”孩子们一下车就可以冲进白沙组成的人工沙滩，一边是环绕湛蓝水面的小型浅水乐园。“我希望人们在房子里互相邂逅。”建筑师的想法在现实中成了一个个开放的瑜伽平台、太极草坪、琴房和斯诺克间。家门口是已开学的纯国际小学，对面是成都最好的妇女儿童中心。

生活配套和服务理念的革新，使成都的高端住宅软实力得到了更广大市场的认可。

马来西亚人丹尼告诉我：“我不欣赏华丽的石材和树木，更在意回家是不是可以直接进健身房出出汗。”仁恒社区里两个最奢华的地方，是堪比我去过的国家羽毛球队训练馆的羽球馆。一进去仿佛就能听到“吱吱”的声音，颇有快点换鞋上地板的滑动快感。纯原木色和半透明的巨大屋宇，有着自动新风系统，阳光洒下来时尽可挥洒汗水。另一个则是恒温的标准泳池，沉降式的大玻璃透明幕墙和大理石的微光让人不禁想潜下去游个痛快。

看 2013 年米兰设计周和 2014 年科隆家具展，最大体会是现代简约主义风格开始回归到主流住宅设计当中。一直以来，国内高端住宅中呈现两种表现形式——

一是新古典主义风格的建筑。这是 18 世纪 60 年代至 19 世纪欧美流行的古典复兴建筑。当时采用这种风格的主要是法院、银行、交易所、博物馆等公共建筑和纪念性建筑，一般住宅采用这种风格是很少见的。所谓新古典主义，首先是遵循唯理性主义的观点，认为艺术必须从理性出发，排斥艺术家主观思想感情，尤其是在社会和个人利益冲突面前，个人要克制自己的感情，服从理智和法律，倡导公民的完美道德就是牺牲自己，为祖国尽责。艺术形象的创造崇尚古希腊的理想，注重古典艺术形式的完整，雕刻的造型，追求典雅、庄重、和谐，同时坚持严格的素描和明朗的轮廓，极力减弱绘画的色彩要素。

二是装饰艺术风（Art Deco），强调建筑物的高耸、挺拔，给人拔地而起、傲然屹立的非凡气势。借此体现工业革命的技术革新所带来的不断克服地心引力而达到新的高度，表达不断超越的精神和力量。大厦都是通过新颖的造型、艳丽夺目的色彩和豪华的材料，成为摩登艺术富豪的象征物。

简约主义是由上个世纪 80 年代中期对复古风潮的叛逆和在极简美学的基础上发展起来的。90 年代初期，开始融入建筑设计领域。现代人快节奏、高频率、满负荷，已经到了无以复加的地步。在这日趋繁忙的生活中，一种能够彻底放松、以简洁和纯净来调节转换精神的空间，在人们的互补意识下产生了。一进仁恒滨河湾，容积率只有 3.28，室内高度 3.3 米，尤其是每一扇门都直通天花板，高门大户的感觉。没有繁复的线条、立柱或古罗马雕像，在审美风格上强调男性强大、坚定的力量感，同时不失优雅的风格。作为新加坡的开发商，仁恒的业主有 60% 以上是外籍人士，认可摆脱繁琐、复杂，追求简单和自然的心理，成了这群居住者的共识。

疗愈系淡彩色是滨河湾内部空间给人的最深刻印象。买房者和装修的人最怕的评价，莫过于“住进了样板间。”美虽美，实用性远远小于观赏性。柳敏请我到她还没完全搬进家具的 300 多平方米的公寓里参观，虽然是精装，并不觉得是样板间，客厅和书房有很多空间设计成开合式，就为了一旦家里开派对可以完全打开变成大厅。愉悦空间的放松方式里，白色、米色以及淡彩色的三色组合，近来在室内设计领域成为一种趋势。奶白色、罗宾淡蓝色和开心果绿，这些都属于奶油色，配上舒服的木色，放在同一个空间里，不但不互相影响，反而搭配出很美的效果。



滨河湾小业主



滨河湾国际太太学院



沙河畔的滨河湾

国内市场少见的是，这样一个有机建筑是“活”的。建筑是为了体现内在功能和目的性，与环境协调，这就是“赖特风格”。不为了装饰而装饰，体现材料的本性是有机建筑在创作中的具体表现。滨河湾有一套流程控制体系，使用中的生活系统、休闲系统、出行系统都实行集成化管理，对于生活条理性很强的人是行之有效的。仁恒置地广场成为成都高端商业地标已经 4 年了，吸引了大批奢侈品旗舰店以及世界 500 强企业的西部总部，滨河湾也将满足一批国际国内精英人士的生活需求，一个真正的领先的国际社区由此诞生。



如何破解公共烟道的油烟倒灌魔咒

民以食为天，在食品安全问题被频频曝光后，已经有越来越多的人开始选择在家做饭。但随之而来的厨房问题却也非常让人头疼。据媒体调查显示，在大家最不愿意遇到的厨房问题中，油烟问题是最让人困扰的。约有 80% 的受访者表示，厨房油烟吸不干净，以及公共烟道的油烟倒灌等现象，不仅影响做饭的心情，还会危害家人的身体健康。

尽管目前市场上出现了很多大风量的吸油烟机，但是在实际使用当中，仍然无法杜绝油烟倒灌、反味等问题的发生。那么，造成这种情况的主要原因是什么呢?

油烟为什么会倒灌

要理解这个问题，首先得了解现代住宅公共烟道的工作原理：在吸油烟机的



机械推动下，油烟通过连接软管进入竖向烟道，沿着烟道上升，最后在楼顶的出气口排出。油烟在烟道内上行时，一旦遇到阻力就会慢下来，使得烟道内气压大于外部，此时就会阻挡吸油烟机向外排烟——这就像给自行车车胎打气，开始的时候比较省力，但随着车胎内的气压增加，遇到的阻力就会越来越大。同理，如果烟道内压力过大，自家的油烟就很难被排放出去，同时其他住户排放出的油烟也就会通过压力被“压”回到自家厨房。

止逆阀为什么无法彻底解决公共烟道油烟倒灌问题

目前，为了防止公共烟道油烟倒灌

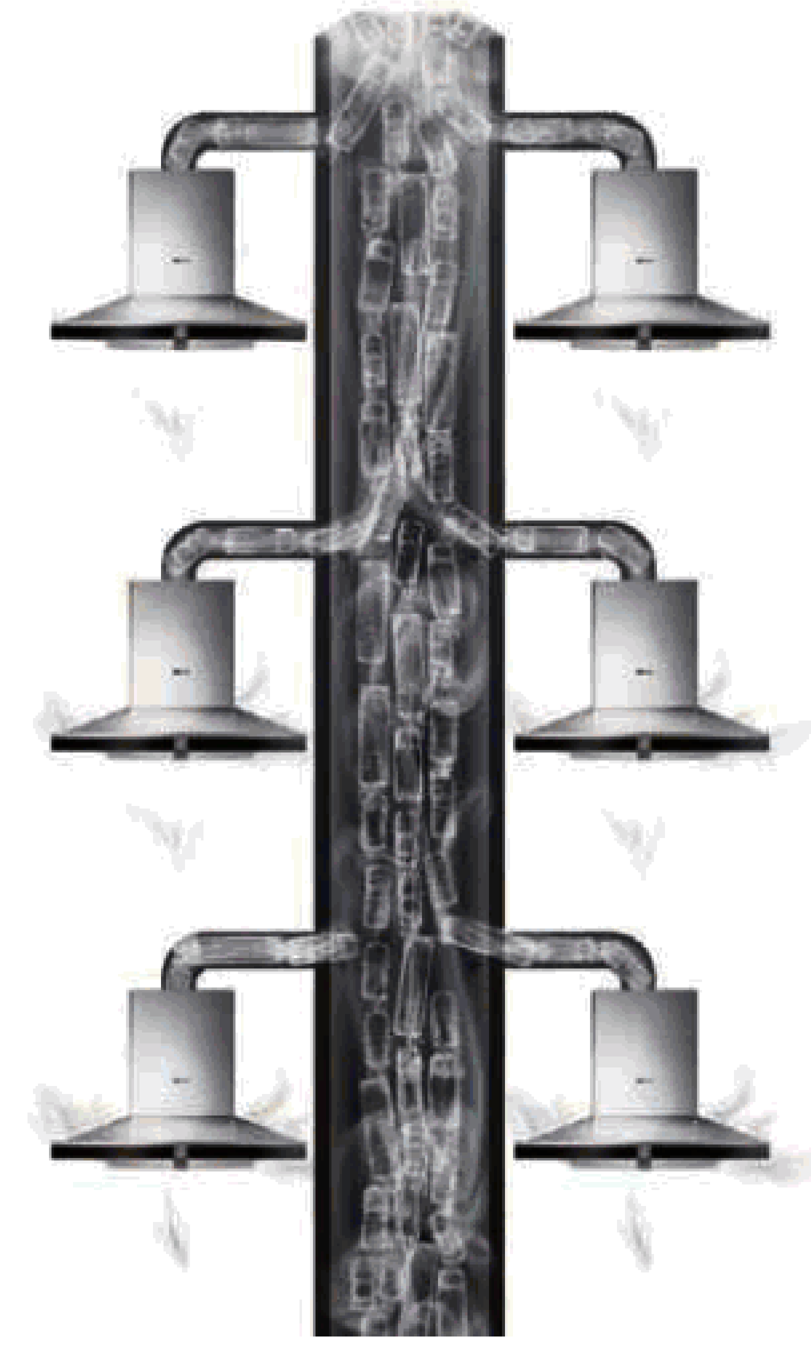


和反味，厂家在安装吸油烟机时都会加装两种止逆阀。一种是吸油烟机自带的出风止逆阀，另一种是烟道口加装的下垂式止逆阀，两者都采用依靠烟机动力驱动、阀片自重或加装助力弹簧关闭的结构，为保证吸油烟机的排烟动力可吹开阀片，其重量以及弹簧力不能过大。但是累积在止逆阀上的油垢会使阀片重量增加，导致阀片上的弹簧阻力增加。更糟糕的是遇上公共烟道被堵的情况。油烟无处可走，排烟不畅，自然产生回烟。这便要求吸油烟机在工作时配置更强悍的排烟动力系统和自动增压功能，为止逆阀应对各种风压与负重提供精准支撑，让止逆阀的阀片轻松开启，轻松关闭。油烟来去自如，自家的油烟顺利排出，面对从公共烟道涌来的各家油烟味道时又迅速关闭阀片。市场上的很多油烟机恰恰只关注了用大风量吸进油烟，却忽略了给予油烟机最强的排烟动力来配合止逆阀的开启与关闭，导致排烟不畅，动力不足，止逆阀难以抵挡公共烟道的油烟。

如何破解油烟倒灌的魔咒

目前，如何解决因公共烟道拥堵造成油烟倒灌、排烟不畅等困扰成为社区物业首要解决的问题。从职责上来说，社区物业需要定期清理烟道，保证烟道的随时畅通。但事实上，很多物业对这一问题并有没有足够重视，也很少有物业公司定期聘请专业人员清理烟道，从而造成这类投诉越来越多。

那么作为消费者，究竟应该如何破解公共烟道油烟倒灌的魔咒呢？答案很简单，选择一台排烟动力超强还具备自动增压的吸油烟机，把油烟挡在“门外”。



要杜绝公共烟道油烟倒灌现象，在选购吸油烟机时需要特别注意，千万不能仅仅只关注吸油烟机的吸力。即使强劲的吸力可以不费吹灰之力吸住木板等无数重量级物品，但是吸油烟的过程还得排油烟，如果油烟无法迅速排出的话，吸进去的油烟还是会趁机泄漏，公共烟道里各家汇聚的油烟也会纷至沓来，倒灌到自家厨房。

目前，琳琅满目的厨电市场上，在防油烟倒灌问题表现突出的是方太推出的最新一代欧式油烟机云魔方。

云魔方配以原厂设计电机，组成全面革新的发动机系统，带来强悍的排烟动力。除此之外，云魔方还采用了方太独有的自动巡航增压技术，这一技术是方太针对中国城市住宅公用烟道实际情况研发的，它能够自动感应公共烟道压力变化，通过风压智能补强系统，自动调节电机输出功率，保持排风口压力的恒定，在住宅公共烟道拥堵的时候，能够迅速地将油烟排出，并关闭止逆阀，防止公共烟道的油烟倒灌。

对于吸油烟机来说，吸油烟效果是真正的好坏判别标签。一台好效果的吸油烟机，不仅能够吸尽油烟，而且还能够很好地防止公共烟道的油烟倒灌问题，在让消费者真正享受到下厨乐趣的同时，保障家人的身心健康。

理科生
扫这里

文科生
扫这里

被冤枉的脂肪

文 ✎ 袁越



脂肪曾经是富裕国家的老百姓最爱吃的食品之一。半个世纪以前，欧美国家人均摄入卡路里的40%以上来自脂肪类食物，尤以动物性脂肪居多。

上世纪50年代，美国明尼苏达大学教授安西尔·基斯（Ancel Keys）通过对上万名来自不同国家人群的研究，发现动物性脂肪的摄入量和心脏病有着很强的相关性。他还提出了著名的“胆固醇理论”，大意是说，动物性脂肪分子和人血液中的胆固醇（以及蛋白质）结合后形成的脂蛋白（Lipoprotein）会在血管内壁上形成堆积，导致动脉粥样硬化，血管被堵塞并失去弹性，最终引发心脏病。

这套胆固醇理论经过多年的轰炸式宣传早已深入人心，不少人甚至能背出其中的细节。比如，真正能导致动脉粥样硬化的是饱和脂肪。动物性食品（肉蛋奶）中含有的饱和脂肪通常比较多，所以人们经常将其简称为动物性脂肪。其实植物性食品中也会含有饱和脂肪，有时甚至会比动物性食品还要多（比如椰子油），所以说不是所有的植物性食品都安全。

再比如，脂蛋白可以按照密度的高低分为低密度脂蛋白（LDL）和高密度脂蛋白（HDL）两种，前者通常被简称为“坏胆固醇”，因为它才是导致动脉粥样硬化的罪魁祸首。后者通常被称为“好胆固醇”，因为它可以清理血管，抵消LDL带来的负面效应。通常认为饱和脂肪会增加LDL的浓度，不饱和脂肪则会增加HDL的浓度，所以各国卫生部门都会建议国民尽量少吃牛排、黄油和奶酪，代之以富含不饱和脂肪酸的橄榄油。

自从欧美国家率先提倡降低饱和脂肪摄入量后，其国民的心脏病死亡率大大降低，貌似证明了胆固醇理论是正确的。但有科学家指出，这件事也许和饱和脂肪没关系，因为这段时间正好是心脏搭桥手术和动脉支架等新医疗技术开始大量普及的时候，所以这也许只是一种巧合，和饮食习惯的改变没有直接的关系。

换句话说，要想证明胆固醇理论是对的，必须进行更加严格的大规模流行病学调查才行。问题在于，自从基斯教授发表了他的研究成果后，质疑声就没有断过。有人认真分析了他的论文，发现他故意丢掉了一些和结论有矛盾的国家的数据（比如法国），而且对希腊等国居民脂肪摄入量的统计也存在漏洞，严重影响了胆固醇理论的可信度。

2010年，一份更加全面的调查报告出炉了。报告的作者分析了在全球范围内进行的21项相关研究的数据，涉及的人数将近35万，结果没有发现饱和脂肪和心脏病之间有联系。今年科学家们又进了一步，分析了72项相关研究的数据，涉及18个国家将近64万人，结果同样没有发现两者有直接的关联。

这项研究成果发表在今年3月出版的《内科医学年鉴》（*Annals of Internal Medicine*）期刊上。哈佛大学公共卫生学院教授沃特·维莱特（Walter Willett）在评价这个结果时认为，降低脂肪摄入量的效果取决于你究竟拿什么来代替它。很多人在减少动物性脂肪摄入的同时摄入了更多的高糖食品，而糖也许才是更应该警惕的食品成分。

事实上，越来越多的证据表明，糖才是我们这个时代最大的杀手。这一点是符合进化理论的，因为我们的祖先很少吃糖，我们的身体很可能无法适应今天这么多甜食的冲击。不少西方国家正在开展新一轮健康教育，就像当初对待动物脂肪那样对待糖。但是，关于动物性脂肪的争议给我们提了一个醒，糖也许并不像宣传的那样糟糕，还需进一步研究才能知道真相。

在此之前，均衡饮食才是正道。

诠释“尊贵再进化”新奥迪 A8 家族上市

★ 新奥迪 A8 家族在京上市，随后将赴多地为用户诠释“尊贵再进化”
★ 外观设计十项升级、全系高效特性提升、驾驶辅助系统更新、配备全球首款矩阵式 LED 大灯
★ 新奥迪 A8L Security 防弹车型一展尊荣，尽显登峰科技

2014 年 8 月 18 日，集奥迪前瞻科技、工业美学和至臻品质的豪华 D 级旗舰座驾——新奥迪 A8 家族驾临，“尊贵”被再次赋予新的内涵！

8 月 18 日晚，一汽－大众奥迪在北京举办的“新奥迪 A8L 尊享领袖之夜”活动上宣布新奥迪 A8 家族上市，市场指导价格从 87.98 万元起。同时，一汽－大众奥迪还为尊贵用户提供丰富的个性化选装装备。

面向未来，“尊贵再进化”

一汽－大众奥迪借新奥迪 A8 家族上市尝试了一种新的营销方式。此次“新奥迪 A8L 尊享领袖之夜”以“创新”为主题，与奥迪尊贵用户共同探讨尊贵品味的变革。未来一个月内，一汽－大众奥迪还将携新奥迪 A8 家族，在青岛、成都、深圳、杭州、上海等五地，邀请各领域的奥迪车主，分别从“运动、文化、经济、音乐、设计”等维度诠释“尊贵再进化”。

“在过去的 105 年中，奥迪始终坚持‘只生产动力强劲、高品质的豪华汽车’，因此磨砺出独特的进取性格和强烈的创新意识，这令每一款奥迪都带有‘进取的尊贵’气息。今晚，尊贵被赋予新的内涵，尊贵在创新的推动下得以再次进化！”一汽－大众奥迪销售事业部总经理薄石向来宾诠释了新奥迪 A8 家族“尊贵再进化”的主张。

奥迪英杰汇品牌形象大使刘德华先生代表奥迪尊贵嘉宾表达了对“尊贵再进化”的认同：“在过去，提及‘尊贵’，人们关注的是‘个人的享受’，今天，提及‘尊贵’，人们更关注‘对他人的付出’，这就好像新奥迪 A8，它不仅要用科技保护车内每一个人的安全，也保护到车外的人。这才是面向未来的尊贵。”

用科技雕琢进化的尊贵

“尊贵从何处来？这个问题对于已有 128 年历史的汽车工业而言，并不难回答。尊贵向何处去？这才是萦绕每一个伟大品牌的恒久命题！”一汽－大众奥迪销售事业部执行副总经理葛树文在解读“尊贵再进化”时坦言：“显然，进取的奥迪更愿用科技雕琢属于未来的尊贵。”

正因为此，即便只是一瞥，你也能感受到新奥迪 A8 家族的“尊贵再进化”。2009 年推出的奥迪 A8（D4）毫无疑问是现代工业设计领域的杰作。如今，凭借至少 10 项“进化”，新奥迪 A8 看上去更有力量、更加干练。

尤其是全球首款矩阵式 LED 大灯，无论是设计还是功能，都走在时代的最前沿。这款大灯能够自动识别车辆和行人，并可根据路况自适应调节多达 9.6 亿种光线照射方式，以避免远光灯对来车造成目眩。

作为一款面向未来的顶级豪华车，提供更多享受就要负起更多责任。新奥迪 A8 家族中的新 3.0TFSI 发动机增加了“进气歧管燃油喷射”系统，并优化了细节设计；低功率版 4.0TFSI 发动机功率提升了 15 马力；6.3FSI 发动机增加了专为 W 型 12 缸发动机开发的“汽缸按需运行系统”（COD）。得益于一系列新技术，新奥迪 A8 家族全系车型的高效特性都有提升——搭载 3.0TFSI 发动机的车型（45TFSI quattro 和 50TFSI quattro）最为显著，每百公里平均油耗仅为 8.1 升，比改款前下降了约 18%；搭载全混合动力系统的车型（40 hybrid）每百公里平均油耗下降至 6.3 升，为同级别最低。



一汽－大众奥迪销售事业部总经理薄石和奥迪英杰汇成员杨澜女士，介绍百年奥迪品牌的尊贵进化史

此外，新奥迪 A8L 还换装了更高效的电子机械式转向系统，新增 4 项驾驶辅助系统，新增奥迪独创纯天然鞣制的“优尼可”（Unikat）真皮内饰。夜视辅助系统进化得更为智能，不仅能够识别到行人，还新增了动物识别功能。此外，新奥迪 A8 家族调整了外观、内饰颜色搭配，并更新了轮毂的式样。

极致科技：新奥迪 A8L Security

在上市活动现场，一汽－大众奥迪还向到场的来宾和用户展示了新奥迪 A8L Security 防弹车型。这款车对安全科技与尊贵科技的应用，达到登峰造极的地步。

例如车身材料的选择，除了要考虑坚固，还要考虑轻量化。新奥迪 A8L Security 的乘客座舱与车身结构融为一体，并采用极坚韧、超高强度的材料，如热成型装甲钢、芳纶织物、陶瓷、特种铝合金以及夹层安全玻璃等，座舱门槛采用防爆型材，地板采用特殊的铝合金制成。其结果是，新奥迪 A8L Security 整体达到 VR7 防弹级别（部分车身的防弹级别更高），能抵御自动步枪、军用手雷的袭击。同时，标配 quattro 全时四驱系统的它，仍是同级别防弹车型中重量最轻的一员。

www.docin.com

天使的价格

文 张斌



8 月 28 日，正式加盟曼联的迪玛利亚和主帅范加尔亮相老特拉福德球场

天使，暂时不好使，至少曼联算是领教了。本应神闲气定，怎么也得给“天使”迪玛利亚些日子，急不得的。可是，连外人也沉不住气了，怎么还是赢不了啊。战“升班马”伯恩利之前，好事的《每日邮报》在 Facebook 上来了一张小图片——438 万英镑对 2.077 亿英镑，这是两队首发 11 人转会费之和的对比。几乎 50 倍之多，无奈，0 ∶ 0。

范加尔下车伊始，球迷从范帅老家订了 2.5 万枝郁金香，空运到曼彻斯特，草坪上用各色郁金香拼出了新帅肖像，足见诚心。英超历史上最成功球队怎能沦落第七，盼早日重生。范帅踌躇满志，曼联今年真算拼了，准备了无限额支票，接连签下迪玛利亚（5970 万英镑）、埃雷拉（2960 万英镑）、马科斯·罗霍（2000 万英镑外加纳尼租借）、布林德（1580 万英镑）、卢克肖（3000 万英镑）和法尔考（租借费 1200 万英镑），总计超过 1.5 亿英镑。

1.5 亿英镑意味着啥呢？弗格森爵士在曼联 21 载总计花出的转会费不过 2.14 亿英镑。1.5 亿英镑花出去，曼联当今球员的转会费身价之和已经达至 4.132 亿英镑，这是英国历史上最贵的一支足球队。都说同城死敌好花钱，曼城如今不过 3.44 亿英镑。切尔西在买进小法和科斯塔之后，以 3.418 亿英镑排在第三。利物浦（2.45 亿英镑）和阿森纳（2.095 亿英镑）都属于下一层级。知情者预测，走着瞧吧，兴许曼联很快就能摸高 5 亿英镑呢。

曼联家底算厚的，当下不搏，中兴不知何日了。“天使”转会费创英伦纪录，换算为人民币超过 6 亿元，这些钱基本上都归皇马了。迪玛利亚实实在在的收入是 1196 万英镑的薪金，一签 5 年，塑造出英超“打工皇帝”，周薪突破 20 万英镑。根据协议，曼联还需要通过皇马向迪玛利亚此前效力的几家俱乐部支付 320 万英镑的“互助援助费”，未来如果“天使”在曼联贡献巨大，还需要再支付一笔 395 万英镑的奖金。这两笔钱都是国际足联倡导转会的，意在让小俱乐部继续保有缔造人才金字塔基座的积极性。将所有的开销都算上，如果“天使”愿意在曼彻斯特的人间快活度过 5 年，曼联要至少拿出 1.2 亿英镑现金来对应。

英国时间周一 23 点，新赛季英超的第一个转会窗口关闭，20 家俱乐部会在那扇窗前大多等到最后一刻，齐心协力创造超过 7.6 亿英镑的转会费纪录，其中 5.7 亿英镑流向海外，西班牙收到了 2.387 亿英镑。上赛季，英超夏季转会窗口结束时，总体花费是 5.07 亿英镑，赛季结束时总计 6.3 亿英镑。如若按此比例增长，10 亿英镑大关没准儿就会出现在明年了。英超何以有如此澎湃的整体购买力？

有专家分析说，世界杯年的转会费行情自然看涨，因此花费多嘛。其实呢，2010 年那个赛季英超转会费（3.65 亿英镑）还逊于上个赛季（4.5 亿英镑），2006 年赛季不过是微弱增长。因此，总体大幅上涨的因素与世界杯并没有必然关联。专家还说了，英超球队的版权分红收益大大提升了，由平均的 4800 万调整为 7800 万，增长了 3000 万英镑，超级豪门提升更多，利物浦、切尔西和曼城都增收了 5000 万英镑，手中不缺头寸，买起球星来，底气自然就足了嘛。

究其根本，当下英超与其说人人渴望成功，倒不如说人人害怕成为失败者，用投入先买来个心里踏实些。当然，曼联要的是重返巅峰，这可不容易。人们不是调侃嘛，弗格森一直想影响到他的继任者，可惜他没能做到。可是，他的继任者如今却做到了。够“黑”吧，范加尔不信邪，给他钱之外，再给他充足时间，他自己才能变成曼联的头号“天使”。

【光耀通州·万达启航】
通州万达广场开业倒计时启动仪式隆重举行

8 月 23 日，通州万达广场开业倒计时启动仪式在北京万达索菲特大酒店隆重举行。通州万达广场这艘北京城市副中心的“商业航母”鸣响起锚的号角。

通州区领导、通州万达广场开发及商业管理团队相关领导、各大知名媒体、新老业主及社会各界精英人士出席了本次活动。

首先，通州万达广场项目开发公司北京万方置业有限公司总经理王杰，为到场嘉宾阐述了通州万达广场建设历程和项目近况，对通州万达广场的未来发展以及开业之后即将带给通州的商业变革进行展望，并表示：“通州万达广场赋予了通州全新的商业模式和全新的生活方式，将开启一个属于通州繁华的新景观。”

通州位于大运河北首，自古以来就是商务云集、人文荟萃的商贸重镇，具有得天独厚的优势。今天的通州，作为北京的城市副中心，将会云集高端商务、文化旅游、医疗康复、高端制造和现代物流等高端产业。

通州区投资促进局张莹局长对通州万达广场项目的建设表示肯定，更对通州万达广场的开业寄予厚望。张莹局长表示：“通州万达广场是通州市民与媒体眼中‘最具价值潜力的购物中心’，通州万达广场的入驻，意味着通州商业新时代的到来。位于大 CBD 核心区域的通州万达广场，将成为辐射全城引领潮流的购物及娱乐中心。”

作为全国万达广场中的 A 级示范店，无论是从招商规模还是建筑功能标准，都是首屈一指——有六大主力店全面入驻，200 余家品牌齐聚通州，7 家品牌首次进驻北京，170 余品牌首次进驻本市万达广场。

随后，万达商业管理有限公司北京区域总经理孙亚洲为入驻商户代表赠送礼物，祝愿各位入住商户“一帆风顺、财源广进”。

活动最后，通州区投资促进局张莹局长与北京万方置业有限公司总经理王杰、万达商管北京区域总经理孙亚洲、GUESS 中国区销售以及运营总监张晓慧共同启动通州万达广场开业倒计时计时牌，瞬间礼花齐放，背后的屏幕上一艘代表通州万达广场的金色航母扬帆起航，缓缓驶来。

活动主办方再次对光临盛典现场的各位领导嘉宾表示了真诚的谢意，在一片热烈的掌声中，通州万达广场倒计时启动仪式顺利落下帷幕。

据了解，通州万达广场最后一栋 5A 写字楼即将上市。通州万达广场 5A 写字楼咫尺通州北苑地铁站，70 ~ 2000 平方米弹性投资空间鲸吞通州北苑商务区千万人潮，坐拥鼎盛消费人气的通州万达广场，价值必成井喷式增长，席位有限，机会难得！另外拥有顶级品质和繁华的城市美宅即将开盘，60 ~ 160 平方米一至三居，45 ~ 510 平方米的西门金街也将压轴登场。

让我们期待 11 月 29 日，通州万达广场的盛大开业！









美、中摩擦自此成为“新常态”？

文/宋晓军

8月28日，在中、美军方就“公海意外相遇规则”进行了一轮闭门磋商后，有记者很好奇地打来电话问：美国海军的P-8A反潜巡逻机还会来南海进行抵近侦察吗？我开玩笑地说，“老二”还会经常来的。接着我就告诉他，为什么把P-8A叫作“老二”，以及为什么它会经常来的缘由。

P-8A反潜巡逻机是美国海军替代P-3C反潜巡逻机的一款由波音客机改进而来的飞机。2000年3月项目开始启动，2004年5月开始研发，2007年6月完成设计审查，2010年8月列入国防部98个武器采购项目盘子并开始小批量生产，2013年3月完成操作测试，2013年11月形成初始作战能力，2014年1月通过政府问责署审查并开始批量生产。值得注意的是，就在P-8A开始全速生产后，在国防部向国会提交的2015财年国防预算的装备采购清单中，P-8A反潜巡逻机排在美三军共用型新型战机F-35采购金额（83亿美元）之后，在各型作战飞机的采购金额中排名第二（24亿美元计划采购8架）。这就是将P-8A戏称为“老二”的缘由。

在P-8A刚刚形成初始作战能力后，美国海军马上就将两架派往日本的冲绳。这里要说明的是，P-8A开始小批量低速生产后，就因新性能扩展、修复缺陷和软件升级超支了7.42亿美元。简单说，这些性能扩展和软件升级，专业术语称为“增量2”和“增量3”，主要是为了提升飞机在反潜作战、武器性能、情报收集和与其他作战平台进行互联互通的能力。其中值得一提的是，由于P-8A的机体是基于波音737-800客机基础上进行开发的，所以更适应飞行从华盛顿到芝加哥这样的航线，因此不仅没有考虑空中加油装置，而且油箱也没有考虑在南中国海那种炎热气候条件下飞行时的适应性。根据美国海军的计划，P-8A将在2017年后在对飞机油箱气候适应性进行评估的基础上，为P-8A添加加油系统。这就是为什么“老二”还会经常来南海的一个重要缘由。

接下来我们再说“老二”为什么还会常来的另一个缘由。在P-8A开始批量生产后的2014年2月11日，美国国防情报局局长佛林（Michael T. Flynn）在向参院军事委员会做“年度威胁”报告中，提到了中国海军的战略核潜艇。同年3月24日，美国太平洋总部司令洛克利尔（Samuel J. Locklear）在向参院做“太平洋总部面临态势”的报告时，也提到了中国海军的核潜艇从南海出发前往印度洋巡航一事。他们都认为，随着中国战略核潜艇的技术进步，可以在靠近中国领海的专属经济区内发射弹道导弹，进而对美国的国家安全构成威胁。同年8月19日，美国海军作战部部长格林纳特（Jonathan W. Greenert）在发布《2015～2019年海军作战部长实施计划》中，专门强调了到2019年后，美海军将以19艘弗吉尼亚级攻击核潜艇和80架P-8A为基础，利用多平台信息共享构成高效的反潜作战体系。很显然，作为“老二”的P-8A，不仅是军火商的利润来源，也是军方官僚系统格外重视的项目。无论是从装备的战场适应性上看，还是从其遂行的任务目标和方向上看，来南海都是逻辑上的必然。

最后，我们再说中美军方的“公海意外相遇规则”磋商。鉴于美国不是《联合国海洋法公约》的缔约国，所以不可能接受中国战机和军舰根据“公约”第58款对美军舰、机在中国海域专属经济区内的“抵近侦察”进行的执法。有关这一点，我在《三联生活周刊》2013年第50期《美、中摩擦自此成为常态？》一文中已经有所探讨。为此，套用一句时下流行的词儿，这篇文章的题目应该是：美、中摩擦自此成为“新常态”？



4月16日，一架美国海军P-8A反潜巡逻机在澳大利亚珀斯机场起飞搜寻马航失联航班

环青海湖骑行归来

文 / 子非　图 / 陈曦



当同事组织环青海湖骑行时，我第一反应是不去。但最后，在同事那句“有些事情如果这次不做，也许这辈子都不会做”的感召下决定前往。无病无灾仗着一口气五天全程坚持下来，拜社交网络所赐以及本人不能免俗的“显摆”，收获了很多赞美和佩服。之后感到过失落，因为有一天同事突然问我：“听你说了这么半天都是骑车辛苦，那里的景色如何呀？”

我当时脑子一蒙心里不禁疑惑，这么长途跋涉这么折腾好像青海湖在我脑子里都没什么印象，这到底干什么呢？就是为了锻炼意志品质，就是为了别人那些佩服称赞？从锻炼意志品质来说，凭我对自己了解这不算什么真正人生挑战，去之前我有六七成把握，如果不行我是不会去的。而那些佩服赞美呢？其实对于很多人来说人家不愿意受那罪——请他去都不愿意去，而有些人可能是想去都没机会，我只是机缘巧合罢了。况且路上还有很多骑川藏、青藏甚至更远线路的男女老少，背着各种家当比我辛苦多了（我们有团队组织有后勤车），所以也没什么值得沾沾自喜的。

回忆过去的事情就好像回想一部电影，我们不可能记住每个电影画面，但总有一些画面被记住，偶尔还会“闪回”，虽然可能被记住的画面看起来毫无意义甚至自己都不能明白为什么偏偏记住它们，但总觉得冥冥中肯定有其存在的特殊含义。我凭直觉回放青海湖旅行的那些画面，最直观的感受就好像我看到的青藏高原一样，很大很空旷，好像有很多东西，但又好像一无所有……我自认为也看过一些大山大川，但从未见过青藏高原那样的地势，所以留在我脑海中的印象就是一种前所未有的空旷感，那些好像永无尽头的道路，那些环绕在周围无边无际的山，虽然叫湖但大得好像海一样的青海湖，还有环湖西路的寂静，除了偶尔飞过的鸟叫和自行车的声音外，真是一种不掺杂质的安静。如果说以往的旅行好像电影一样声光色俱全，那么这次更像是一幅巨大的油画，当然走近这幅巨大的画面时还是有很多细节：最先是那些上坡，我们过去总说上坡后就是下坡，到了那里才知道一个上坡之后可能是平路，可能还是一个巨大的上坡，不然哪里来的高原？即使没觉得自己爬什么坡，但回头看一路起起伏伏，不知不觉中已经翻山越岭。画里不能没有人，第一个画面就是那些和我一样吃力攀爬的同伴们，还有骑着摩托唱着歌潇洒的藏族大叔，但所有人都是苍茫大地间一个小小的点而已，甚至可有可无。这幅画中更不能没有寺庙，没有宗教，无论是否明白是否感悟，宗教都是青藏高原不可或缺的一个组成部分，自认为与佛教缘分尚浅的我在那里倒也开解了一样事情，人们去寺庙一般都会拜拜祈愿，但不知道是本来如此还是过度商业化，各种神灵让人目不暇接，以至于祈愿时都有些不知所措，但这次我一下子就记住塔尔寺导游讲解中主殿里供奉的三个神像代表勇气、智慧和仁慈……心里不禁觉得真是提纲挈领直击要害，因为这是我们面对一切问题的力量源泉呀！所以当导游让我祈愿时，除了家人平安健康外，我就希望自己能拥有更多的勇气、智慧去面对生活中各种问题，而仁慈……说真的，这个词好厚好重，我不知道如何去真正解读它，就是希望自己有颗宽厚之心去面对生活中不如意的人和事吧。还有一座寺，因为它满足我对青藏高原所有“肤浅”的想象，那是鸟岛的沙陀寺，悄然于世，依山而建，白塔、经幡、玛尼堆，还有青草野花与闲适的牛羊，一种远离尘世的喧哗祥和有容乃大之感……

这就是环青海湖骑行归来后定格在我头脑中的画面，没有什么壮举感，也没有什么大彻大悟，就是一些看似支离破碎的细节，但这些是去掉喧嚣、虚荣和浮躁后的感触，尤其在夜晚回想时有一种恬静沉厚，我想这就是一段旅行，一段长途跋涉后给人带来的返璞归真。

本栏目投稿信箱：FRANKMW@VIP.SINA.COM



动感地带

入学先入网
新生开惠啦！

大学新生注意啦！

7月10日起至9月30日关注“和4G-惠分享”微信号、新浪官方微博(已上线)、飞信公众帐号(7月20日上线)，或扫描活动二维码，即刻参与活动。

入学先入网，轻松玩4G：
①在本地就可免费提前获取学校所在地的中国移动号码；
②新客户58元/88元飞享套餐、老客户30元上网流量套餐：首月全免，再享6月半价；
③10000和积分等你兑换，更有专属校园大礼包；
④提前获知学校周边信息，还可获得兼职机会；
⑤8月15日到11月10日在shop.10086.cn交话费花80享100；
⑥免费获得京东东券，优惠购中国移动4G手机。

一定有奖，iPhone相送： 入网即获电商购机券，还可参与抢500M、1G数据流量，中奖率100%！分享中奖信息，更有机会得iPhone5C一部！

本地异地，共享优惠： 7月20日起至9月30日在本地就可以获取学校所在地的号码！还可以购买4G手机，家里学校两个号码同时优惠，2+6=8个月每月30元享500M数据流量！

- 数据流量仅中国大陆地区（不含台港澳）使用，包括2/3/4G网络流量，不含WLAN，流量月底清零。
- 本页仅作宣传之用，具体活动规则请以用户须知为准。如有疑义请到当地营业厅或拨打10086咨询。

and 和

AD-M-000-051

M-ZONE 动感地带 俱乐部

中国移动 China Mobile

www.10086.cn

热线 短信 10086

JD.COM 京东